

સર્વેને રાખવા લાયક, સર્વેને વાંચવા લાયક, સર્વેને માયસ કરવા લાયક, વિશેષે કરીને દવા દારથી માટે-જેઓ પોતાના શરીર મજબુત બનાવવા માટે છે તેઓને માટે, ખાસ કરી ઓળખવાનું પ્રતાપવાનું શુદ્ધિમાન, ઉત્સાહવાન થવા માટે-તમામ પ્રાંતને અતિ ઉપયોગી “કુદરતી ઇલાજનું મુખ્ય પુસ્તક”

આ ઇલાજમાં કોઈ સા ખેસવા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી, અને કાયદે મંજૂર છે.

[ફરે રોગોને ચોક્કસ રીતે મટાડનાર]

કુદરતી ઇલાજ નંબર બીજો.

(બ્રહ્મચર્ય) અથવા

૧૦૦) સો વર્ષ ઉપર જીવવાનું શાસ્ત્ર,

[અનેક રોગોને અટકાવનાર મુખ્ય રીતે “બ્રહ્મચર્ય” છે.]

“રીટર્ન ટુ નેચર” = કુદરત તરફ વળો.

કર્તા.

ધર્મશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્ર, વ્યાકરણશાસ્ત્ર, અનારોગ્ય, શાસ્ત્ર બાબત-તેમજ અનેક પુસ્તકોનાં બનાવનાર.

શ્રીમાન્ જયચંદ્ર મહારાજ.

વત ૧૯૮૬

(આવૃત્તિ પહેલી)

પત ૧૦૦૦

ડી.પત. ૩. ૧-૦૫૦

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૫૪૬૪ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ રોગો માટે કુદરતી દવાઓ

વિષય ક્ર. ૪૩૫ : ૫૨

સર્વેને રાખવા લાયક, સર્વેને વાંચવા લાયક, સર્વેને અજ-
માયસ કરવા લાયક, વિશેષે કરીને દવા દારૂથી કંટાળેલાઓ
માટે-જેઓ પોતાનું શરીર મજબુત બનાવવા ચાહે છે તેઓને
માટે, ખાસ કરી ઓજસ્વાન પ્રતાપવાન શુદ્ધિમાન, ઉત્સાહવાન
થવા માટે-તમામ પ્રજાને અતિ ઉપયોગી “કુદરતી ઇલાજનું
મુખ્ય પુસ્તક”

આ ઇલાજમાં પૈસા ખેસતા નથી, દવા ખાવી પડતી
નથી, અને ફાયદો અનહદ થાય છે.

[~~દરેક રોગને~~ ચોક્કસ રીતે મટાડનાર]

કુદરતી ઇલાજ નંબર બીજો.

(~~બ્રાહ્મચર્ય~~) મથવા

૧૯૦૦) સો વર્ષે ઉપર જાંવવાનું સાંસ્કૃતિક,

[અનેક રોગોને અટકાવનાર મુખ્ય રીતે “~~મહાચર્ય~~” છે.]

“રીટર્ન ટુ નેચર” = કુદરત તરફ વળો.

કર્તા.

ધર્મશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્ર, વ્યાકરણશાસ્ત્ર, અનારોગ્ય,
શાસ્ત્ર જનકાર-નેમજ અનેક પુસ્તકોનાં બનાવનાર.

શ્રીમાન જયચંદ્ર મહારાજ.

સંવત ૧૯૮૬

(આવૃત્તિ પહેલી)

પ્રત ૧૦૦૦

ક્રીમત - ૪-૦-૦૬

બ્રહ્મચર્ય માટે શ્લોક.

ચિરાયુષઃ સુસંસ્થાના, દૃઢ સંહનના નરાઃ ।
તેજસ્વિનો મહાવીર્યા, મહેયૂ બ્રહ્મચર્યતઃ ॥ ૧ ॥

કળિકાલ સર્વેષુ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય.

[યોગ શાસ્ત્ર, પ્રકાશ ખીન્ને શ્લોક ૧૦૫]

અર્થઃ—બ્રહ્મચર્યનાં પાલનથી, લાંબા આયુષવાલા, શુભા કૃતિવાળા,
મજબુત બાંધાવાલા, તેજસ્વી અને મહા બલવાન મનુષ્યો થાય છે.

“ બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ ”

અર્થઃ—બ્રહ્મચર્યનાં સંસિદ્ધ પણાથી વીર્યનો લાભ થાય છે.
વીર્યથીજ તેજ પ્રાકૃમ અને બુદ્ધિ વધે છે. એજ મોટો લાભ છે.

છપાવનારઃ—અખિલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ તર
ફથી શા. મુરજીભાઈ મેગજી. ખંડવા. (G. I. P. R.)

ધી “ સૂર્યપ્રકાશ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ ” માં પટેલ મુલચંદભાઈ ત્રીકમલાલે
છાપી પાનકોરનાકા—અમદાવાદ.

અભિપ્રાય.

કુદરતી ઇલાજના પુરતકો માટે અનેક સાક્ષર સજ્જનોના ધણા ઉત્તમ અભિપ્રાયો આવ્યા છે પણ તે બધા સ્થલ સંકાયને લઈ આપતા નથી. સંક્ષેપમાં સાર નિચે મુજબ છે.

પરમ પૂજ્ય શ્રીમાન જયચંદ્ર મહારાજ !

આપના પુસ્તકો અત્યંત લોકોપયોગી હોવાથી સાર્થક છે, પરો-પકારી સાહિત્યમાં અગ્રગણ્ય છે. વિષય સર્વશ્રેષ્ઠ, ભાષા અનુપમ, રચનાશૈલી—કમબદ્ધ, લાલિત્ય યુક્ત, નિઃસંશયિક, સંક્ષિપ્ત સારભૂત, સૌથી તરત સમગ્ર્ય એવા સરળ છે આથી અમારી બલામણુ છે કે—આ બાલ વૃદ્ધ પર્યંત સૌને આ પુસ્તક રાખવા યોગ્ય છે. (વિદ્યાર્થીઓને તો ખાશ) અમો નિચે સહિ કરનારના વંદન સ્વીકારશો.

- ૧ રાય સાહેબ અમરચંદ્રજી, પ્રધાન આચાર્ય સમાજ, ખંડવા.
- ૨ ભગવંત સાવ, એ, મંડલોઇ, બી. એ. એલ. એલ. બી. વકીલ પ્રમુખ મ્યુનીસીપાલટી, ખંડવા.
- ૩ રાધાકૃષ્ણ ગુપ્તા, બી. એ. એલ. એલ, બી. પ્લીકર, ખંડવા.
- ૪ ડૉ. નથમલ સૂરાણા, એમ. ડી એચ, હોંગકુવાટ આ શીવાય ઔનરરી મેજિસ્ટ્રેટ, રકુલના હેડ માસ્ટરો. વગેરે વગેરે.

: શ્રી :

“ સુખ, શાંતિ, આરોગ્ય, આનંદ, ઐશ્વર્ય આપનાર. ”

અખિલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ.

પ્રિય બંધુઓ !

હાલમાં જ્યાં જુવો ત્યાં રોગીઓજ રોગી દેખાય છે. સેંકડે પંચાણુ ટકા લોકો રોગનાંજ દુઃખમાં હેરાન હેરાન થઇ રહ્યા છે. વિદેશી દવાઓ રોગો ઘટાડવાને બદલે ઉલટો વિશેષ ફેલાવો કરે છે. આ વાતની ચોક્કસ સાબીતી થઇ છે.

આ સંઘ કઠીનમાં કઠીન રોગો પણ વિના દવા એ મટાડવાનો પ્રચાર કરે છે.

પરોપકાર માટે સ્થપાયેલ આ સંસ્થામાં આપ મેંબર બની ઐહિક તેમ પારલૌકિક લાભ ઉપાર્જન કરશો.

વિશેષ જાણુવા માટે ‘ કુદરતી ઇલાજ ’ નામે જુક મંગાવો.

જયચંદ્ર મહારાજ.

C/o શા. મુરજીલાઇ મેઘજી બંડવા.

(જી. આય. પી. રેલ્વે.)

અનુક્રમણિકા.



અથ રચનાનો ઉદ્દેશ, પ્રસ્તાવના. અને આરોગ્ય મીમાંસા.

૧ પ્રકરણ.

નંબર.

વિષય.

પૃષ્ઠાંક.

... મંગલાચરણ અધિકારી વિગેરે ૪ બોલોનું અનુબંધ વર્ણન.

૧ જીવને રહેવા વાસ્તે ધર જોઈએ.

૨ તે ધર બે પ્રકારનું છે.

૩ શરીર રૂપી ધરની રચના.

૪ શરીર સાત ધાતુઓનું બને છે.

૫ શરીરની હાની શી રીતે ? થાય છે.

૬ નવું શરીર કેટલા કેટલા વર્ષે થાય છે.

૭ રોજ શરીર કેટલું બદલાતું રહે છે.

૮ શરીરને મજબુત બનાવવાની રીત.

૯ શરીરને મજબુત બનાવવાની મતલબ.

૧૦ શરીરને મજબુત નહીં બનાવવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

૨ પ્રકરણ.

૧ શરીર મજબુત હોય તોજ મન મજબુત રહે.

૨ મન મજબુત વાળા મનુષ્યોજ જગતમાં સારા સારા કામે કરે છે.

નંબર.

વિષય.

પૃષ્ઠાંક-

- ૩ મજ્જુત મનજ ઉત્તમ કામો કરાવે છે.
- ૪ નયલા મનવાળા કાંઈ પણ કાર્યો કરી શકતા નથી.
- ૫ મજ્જુત મનવાળો પાપ પણ ઘણું કરી શકે.
- ૬ કહેવાની મતક્ષત્ર એ છે કે મજ્જુત મનવાળો માણસઃ
ધારે તે કરી શકે પુણ્ય યા પાપ.
- ૭ મન ઉપરજ સર્વ આધાર છે.
- ૮ જીવાત્માનો મન એ મૂખ્ય દિવાન છે.
- ૯ કાયા મનની દાસી છે.
- ૧૦ મન વડે બંધ અને મન વડે મોક્ષ છે.

૩. પ્રકરણ.

- ૧ શરીરને મજ્જુત કરવાના કારણો અનેક છે. તે પૈકી
મજ્જુત કારણ 'બ્રહ્મચર્ય' છે.
- ૨ સૌ પુરૂષે જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પા
ળવું જોઈએ.
- ૩ તેનું ખંડન કરવાથી (૧૦૦) સો જેર ફાયદાઓ થાય છે.
- ૪ પહેલાના જમાનામાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય
પાળી હજારો વર્ષ જીવતા અને નિરોગી રહેતા.
- ૫ ૨૬ થી ૫૦ વર્ષ સુધી (પરણ્યા પછી) મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય
પાળવું જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો નિયમીતજ
મૈથુન કરવું જોઈએ.
- ૬ સ્ત્રીએ જન્મથી ૧૮ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું
જોઈએ.

નંબર.

વિષય

પૃષ્ઠ.

- ૭ પુરૂષે એકાવનમાં વર્ષથી ૭૫ વર્ષ સુધી ત્યાગની પ્રેક્ષીશ કરવી જોઇએ અર્થાત્ વનમાં વસવું જોઇએ—જીઓએ પણ પુરૂષની સાથે પુરૂષની માફક કરવું જોઇએ.
- ૮ છોતેરથી અંતીમાવસ્થા તક સન્યસ્ત જીંદગી ગાળવી જોઇએ અર્થાત્ પૂર્ણ ત્યાગ વૃત્તિ ધારણ કરવી જોઇએ.
- ૯ ચારે આશ્રમ યથાયોગ્ય પાલવા જોઇએ.
- ૧૦ એમ કરવાથી થતા ફાયદાઓ—નહી કરવાથી અનેક નુક-શાનીઓ.

૪ પ્રકરણ.

- ૧ પરણવું શા માટે ?
- ૨ પરણવું એકાંત મૈથુનને માટે નથી.
- ૩ પરણવાનો આશય (અંતરનો)
- ૪ લોકોએ પરણવાની મતલબ બગાડી મુકી છે.
- ૫ મહીને કેટલીવાર મૈથુન કરવું જોઇએ ? (એકવાર)
- ૬ મહીને એક વારથી વંચુવાર મૈથુન ન કરવાની સાબીતી
- ૭ લોકો કળિજીગ યાને પંચમ આરાનો દોષ કાઢે છે
- ૮ લોકો ઉતરતા કાલનું કારણ આડું ધરે છે.
- ૯ વધુ મૈથુન કરવાથી મૈથુનની મગ જતી રહે છે.
- ૧૦ વીર્ય શરીરમાં ક્યારે થાય છે ? કેમ થાય છે ? કેટલું થાય છે ? તેની કીમત.

૫ પ્રકરણ.

- ૧ વિશુદ્ધ પ્રહાયર્થ અને મર્યાદિત પ્રહાયર્થની વ્યાખ્યા.

નંબર. વિષય. પૃષ્ઠાંક.

- ૨ બ્રહ્મચર્ય. શી રીતે પળી શકે? (સનનના સંગથી, સતપુસ્તકના મનનથી વિગેરે.)
 - ૩ બ્રહ્મચર્યની નવ વાડ અને દસમો ડોટ,
 - ૪ બ્રહ્મચર્ય પાળવું યાને શરીરને મળ્યુત કરવું એ બન્ને એકજ છે.
 - ૫ બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રીના હાથની રસોઇ જમવી જોઇએ નહીં.
 - ૬ બ્રહ્મચારીએ કેટલું ખાવું ?
 - ૭ „ કેટલીવાર ખાવું ?
 - ૮ „ કેવું ખાવું ?
 - ૯ „ કયા રીતે ખાવું ?
 - ૧૦ „ શા માટે ખાવું જોઇએ ?
- શરીર ચાલતું યંત્ર છે તો તે યંત્રનો ધસારો પુર પાડવા જેટલું ખાવું જોઇએ, મિત ભોજન કરવું જોઇએ.

૬ પ્રકરણ.

- ૧ શરીર શરીરે નિરાગી રહે ?
- ૨ શરીરમાં રોગો થવાના કારણો,
- ૩ રોગ એ શું ચીજ છે ?
- ૪ કેટલીક અસરકારક પણ દવાઓ ફાયદા નથી કરતી તેનું કારણ શું ?
- ૫ શરીરને નિરાગ કરવાના (૨૦) ઉપાયો.

૭ પ્રકરણ.

- ૧ ઉપવાસ.

નંબર.

વિષય

પૃષ્ઠાક.

- ૨ મિતાહાર.
- ૩ અસ્તિ કર્મ (એનિમા યંત્રનો પ્રયોગ કરવો તે)
- ૪ વ્યાયામ (કસરત)
- ૫ સ્નાન.
- ૬ અભ્યંગણ (હિવટણ)
- ૭ ધૌતિ. (દંત ધાવન ક્રિયા)
- ૮ ઠંડુ પાણી.
- ૯ ગરમ પાણી.
- ૧૦ શ્વાસ ક્રિયા (લાંબા દમ લેવા તે)
- ૧૧ શુદ્ધ હવા (અહીંથી શુદ્ધ દશક ગણાય છે)
- ૧૨ શુદ્ધ પાણી.
- ૧૩ શુદ્ધ અન્ન.
- ૧૪ શુદ્ધ દુધ.
- ૧૫ શુદ્ધ ઘી.
- ૧૬ શુદ્ધ મકાન.
- ૧૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર.
- ૧૮ શુદ્ધ આસન
- ૧૯ શુદ્ધ વાતાવરણ (શુદ્ધ માણસોનો પરિચય)
- ૨૦ શુદ્ધ વિચાર.

૮ પ્રકરણ.

- ૧ આયુષ બટવાનાં કારણો.
- ૨ આયુષ વધવાનાં કારણો.

નંબર.

વિષય

પૃષ્ઠાંક.

- ૩ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કેટલા બોલો વધે છે ?
- ૪ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આવતે જન્મે શું સુખ મળે છે ?
- ૫ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી આવતે જન્મે શું દુઃખ મળે છે ?
- ૬ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી એટલે હદ ઉપરાંત મૈથુન કરવાથી આ જન્મમાં પણ અનેક દુઃખ દર્દો ઉભા થાય છે અને મનુષ્ય દુઃખી થાય છે તેના ઉદાહરણો.
- ૭ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આ જન્મમાં મનુષ્ય પરમ સુખી થાય છે, દીર્ઘ જીવી થાય છે, યશસ્વી થાય છે તેના ઉદાહરણો.
- ૮ બ્રહ્મચર્ય વિષે પરચુરણુ.

૯ પ્રકરણુ.

- ૧ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે તેનું કારણ શું ?
- ૨ બાલકમાં પણ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે ?
- ૩ કુદરતના બંધારણુ વિરુદ્ધ કેમ ચાલી શકાય ?
- ૪ બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકુલ છે.
- ૫ સ્પર્શ ઇન્દ્રિયને ભોજન જોષ્ઠ્યે.
- ૬ વાસના તૃપ્તિ કરવી જોષ્ઠ્યે.
- ૭ તે કેટલાથી તૃપ્તિ થઇ શકે ?
- ૮ વધારા પુરતુ વિષય સેવન હાનિકરતા છે.
- ૯ મનુષ્યો વિષય સેવનમાં છેક હદ પાર ગયા છે;
- ૧૦ મનનો સંયમ—ઇન્દ્રિય નિગ્રહ—લાભ લાભનો વિચાર.

૧૦ પ્રકરણુ.

- ૧ બ્રહ્મચર્ય વિષે દોહરા.
- ૨ આયુષ્ય વધવા વિષે.

નંબર.

વિષય.

- ૩ આયુષ્ય ઘટવાનાં કારણો.
- ૪ આરોગ્યતાની હાની.
- ૫ કેવી સ્ત્રી પસંદ કરવા યોગ્ય.
- ૬ સ્ત્રી વિષે સાવચેતી રાખવી.
- ૭ તમારી સંતતિ માટે.
- ૮ સવારમાં પ્રથમ સ્નાન કે પ્રથમ કસરત ?
- ૯ એક દિવસમાં ક્રમમાં ક્રમ ત્રણ વખત તો જરૂર સ્નાન કરવું જોઈએ.
- ૧૦ મૈથુન બાદ તરત સ્નાન કરી અલગ સુવાનો રીવાજ રાખવો.
- ૧૧ ધાર્મિક દષ્ટિએ પણ મૈથુન બાદ સ્નાન કરવું જોઈએ.
- ૧૨ એક મહિનામાં એકજ વાર ઋતુદાન દેવું ! વધારે વાર નહીં !!
- ૧૩ આરોગ્યના નિયમો.
- ૧૪ આરોગ્ય સંબંધિ અમારી સલાહ.
- ૧૫ વૈદક સંબંધિ અમારી સલાહ.
- ૧૬ શ્રી ગુરૂ સ્તુતિ-અંત્ય મંગળ-પ્રશસ્તિ.



અષ્ટાંગ કુદરતી ધલાજ
આરોગ્ય ધલાજ
જાહેર ખબરો

ગ્રંથ રચવાનો ઉદ્દેશ.

સુત્ર બંધુઓ ! હાલ કાલે જ્યાં જીવે ત્યાં રોગીઓની સંખ્યા પ્રતિ દિન વધતી જતી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? કારણમાં એમ સમજાય છે કે વિદેશી દવાઓનો પ્રચાર હેતુ ભુત છે—વિદેશી દવાઓનો સ્વભાવજ એ છે કે એક રોગને જરા દબાવે ત્યારે એ રોગને ઉભા કરે.

ધનવાનો હઝારો રૂપિયા દવા પાછલ બરબાદ કરે છે છતાં તેના મુકાબલે કાયદો બહુ કમ મેળવે છે. અમેરીકામાં ૪૦ વર્ષથી કુદરતી પ્રયોગો ચાલે છે, ત્યાં ત્રણ ક્રોડ મનુષ્યો કુદરતી ઉપચારોના પ્રયાસથી નિરોગી થઇ ચુક્યા છે આ માટે ૯૭ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનાં પ્રબલ મત છે.

કુદરતી ઉપચારોમાં મુખ્ય ઉપચાર ઉપવાસ અને પ્રહાર્ય છે. તે શીવાય બીજા પાંચ છે તે આ મુજબ:—કસરત, હવા, પાણીનો પ્રયોગ, માટીનો પ્રયોગ, એનીમા.

આ સાતમાં પ્રહાર્યનો ઉપાય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. વર્તમાન વખતમાં મનુષ્યો અદ્વાયુંથી, અકાલ મરણ વાળા, બીર, કંગાલ, ફરીદ્રી, કદ્રૂપી, કઠંગા, સન્યસ્ત આશ્રમથી વિવર્જિત, સુખ શાંતિ સંતોષ આરોગ્યથી રહીત—બહુધા જોવામાં આવે છે.—એનું કારણ તપાસતા પ્રહાર્યની ગેરહાજરી એજ મુખ્ય કારણ સમજાય છે માટે પ્રહાર્યની આવશ્યકતા વિષે બહુધા પુસ્તકો (વર્તમાન જમાનાને અનુસરતા) જોવામાં આવતા નથી તેથી આ પુસ્તક બનાવવાની ઇચ્છા થઇ છે.

પુસ્તકનો ઉદ્દેશ.

“ લોકોને ખાતરી થાય કે પ્રહાર્યથી આ ભવમાં પણ લાભ મળે છે તેથી આ ભવના સુખની ઇચ્છાએ પણ “ આ વ્રત પાળે ” એ છે.

પ્રસ્તાવના.

જેઓ દવાદારૂથી કંટાળેલા હોય, જેઓ તદ્દન નિરાશ થઈ બેઠા હોય, જેઓ ચંદ્રોદય સિદ્ધમકરોદ્ધજ કે સહસ્ર પુટી અબક ભસ્મ ખાઈને પણ તાકાત વાન ન થયા હોય, ડોક્ટરોએ જેઓના રોગ કષ્ટ સાધ્ય મહાકષ્ટ સાધ્ય અગર અસાધ્ય કહેલા હોય, તેઓને આશીર્વાદ સમાન કુદરતી ઈલાજ છે, વીર્ય સંરક્ષણથી અનેક રોગો આવતા અટકે છે— તેમજ થયેલ રોગો મટે છે હજારો રૂપૈયા દવા પાછળ બરબાદ કર્યા હોય તેવાઓએ માત્ર નીચેની શરતે આ કુદરતી પ્રયોગ અજમાવી જોવા—આમાં માત્ર “ તીવ્ર ઇચ્છા શક્તિની જ જરૂર છે. પણ સરત આ કે:—

ઘૈર્યતા રાખવી, પુસ્તક કર્તાની વારંવાર સલાહ લેવી. (પત્ર મારફતે અગર હરહર મળીને) ફાયદો ન થાય ત્યાં લગણુ અર્થાત્ ઘણા વખત લગણુ કુદરતી પ્રયોગ કરતા રહેવું.

વીર્યનો મહિમા થોડો સમજવો નહી. “ વીર્ય ” શરીરનો રાજા છે, બલ, બુદ્ધિ આરોગ્યનો ખજાનો છે. અમૃતવલ્લિ છે, ચિંતામણી રત્ન છે, પાર્શ્વમણિ છે, કામધેનુ છે, સર્વ સુખનો સમુદ્ર છે—ખેદનો વિષય તો આટલો છે કે “ આ બાબતથી મનુષ્યો કેવલ અજ્ઞાત છે ”

અલ્પઅર્થ પાલનમાં માત્ર ઇચ્છાશક્તિ, ઉત્સાહ શક્તિ, અજ-માયસ કરવાનો ઇરાદો—આ ત્રણની આવશ્યકતા છે.

આ પુસ્તક આદિથી અંત સુધી એકવાર બે વાર ત્રણ વાર ખુબ વિચારી વિચારીને વાંચશો એ છેવટની પ્રાર્થના છે.

મનન વગરનું વાંચન નકામું છે માટે ખુબ મનનપૂર્વક વાંચી ફાયદો લેશો.

લી૦ સૌનો હિતેચ્છુ,

જયચંદ્ર મહારાજ.

આરોગ્ય મીમાંસા

બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય રક્ષણુ)

(થોડા સુધારા સાથે)

આરોગ્યનો મહાન સ્થંભ તેમજ મોક્ષ
નગરનો રાજમાર્ગ.

(લે: પરીક્ષક ખીમચંદ બૃધરદાસ શાહ.)

‘શરીર માચંસ્વલુ ધર્મ સાધનમ્’ એ સૂત્ર અનુસાર શરીર ધર્મનું ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે, સાધન વગર સાધ્યની સમીપે જવાતું નથી. શરીર આત્માને રહેવાનું મંદિર છે, તે સુધક રાખવાને સૌ કોઈને જરૂર છે. નિરોગી શરીર વિના એકલો નિઃસાધન આત્મા અનંત શક્તિનો નાયક છતાં ઇષ્ટ ધ્યેયે પહોંચી શકે નહિ. ગમે તેવો મજાબુત નાવિક છતાં નાવ વિના દરિયો ઓળંગી શકે નહિ તે દૃષ્ટાંત સમજવાને પુરતું છે, “આરુગ્ગ બોહી લામં” એ લોગસ્સનું સૂત્ર વારંવાર સ્મૃતિપટ ઉપર લેવા જેવું છે, તેમાં પ્રથમ આરોગ્યની માગણી કરેલ છે. ટુંકમાં જીવન સાથે આરોગ્યનો નિકટ સંબંધ છે. કેવળજ્ઞાનની ભૂમિકા સુધી પહોંચતાં નિર્વિઘ્ન આરોગ્યની ઉપકારક તરીકે યોગીને પણ જરૂર છે, તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન, વિશાળ વિચાર, સારી બુદ્ધિ, બુદ્ધંદ અવાજ, ઓજસ, પ્રતાપ, તેજ, સુંદરતા લાવણ્ય, હિંમત, પરાક્રમ, ધીરજ, સંતોષ, સ્થીરતા વિગેરે ગુણો પ્રકાશી નીકળે છે. નિર્બળમાં ઉદ્ભટું વહેમ, ચીડીયાપણું, સ્મૃતિભ્રંશ,

અંચળપણું, અઘૈર્ય, બેલાનપણું, અપરિમિત ગુસ્સો, ગ્લાની, શોક વિગેરે જોવામાં આવે છે. આનું કારણ મોટા ભાગે વીર્યની ખામી સમજવી. કારણ કે વીર્યની મજબુતાઇએ બીજા રોગો હુમલો કરી શકતા નથી. જઠરાગ્નિનો સંપૂર્ણ આધાર વીર્યને અવલંબીને રહેલ છે. તંદુરસ્તી રાખવા માટે ઘણા નિયમો છે, તેમાં આરોગ્યનો અમોઘ હિપાય બ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યરક્ષણ છે.

આપણે જે સાત્વીક ખોરાક ખાઇએ છીએ તેના ચાર દિવસે રસ નામનો ધાતુ, પછી ચાર દિવસે લોહી, પછી ચાર દિવસે માંસ પછી મેદ, અસ્થી, (હાડ) મજ્જા અને વીર્ય એમ ૨૮ મે દિવસે ઉત્તરોત્તર પોષણ મળી વીર્ય નામનો ધાતુ બને છે, એમ વૈદક શાસ્ત્ર કહે છે કે વીર્યના આધારે બળ, શક્તિ, તેજ અને બુદ્ધિમાં વધારો થાય છે. ૮૦ રતન ખોરાકનું એક રતન લોહી અને તેમાંથી તત્વરૂપે વીર્ય બને છે, આ વીર્યની કીંમત નહી સમજનાર શરીરનું વહેલું-દેરાળું કાઢે છે, બાળકથી માંડી ૧૬ વર્ષ સુધીમાં ધીરે ધીરે સમ ધાતુનો વધારો થઇ વીર્ય સુદૃઢ અને પરિપકવ થાય છે. તો તેટલો વખત અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. ન પાળવામાં આવે તો આખી જીંદગી મડદાલ અવસ્થામાં ગુજરવી પડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં જોડાયા પછી પણ માસિક છ માસિક, વાર્ષિક નિયમો રાખવા જોઇએ અને બનતું વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. ચાલીસ વર્ષ પછી તો જીવવા ખાતર ખાસ વીર્યનું રક્ષણ થવું જોઇએ નહીં તો શરીરરૂપી પાયો તુટવા માંડે છે. વીર્યનું રક્ષણ બરાબર થાય નહિં તો જઠરાગ્નિ મંદ પડી સેંકડો રોગોનો વારસો પ્રદાન કરે છે જઠરાગ્નિ બગડ્યા પછી અજીર્ણ થઇ, ૮૦ પ્રકારના વાયુના રોગ થાય છે, શરીર કાઢી જેવું મેદથી વધેલું પોકળ

થઇ જાય છે, મસા, ભગંદર, પ્રમેહ, ઉપદંશ, કાસ, શ્વાસ, ખાંસી, દમ વિગેરેના તથા ખીજા ધણા રોગો અગ્નિ મંદતામાં થાય છે, અગ્નિનો આધાર વીર્ય ઉપરજ રહેલો છે. પશુ પક્ષીઓ પણ વાર્ષિક નિયમ રાખે છે તેથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય દવા વિના રાખી શકે છે. મનુષ્યો બુદ્ધિમાં વધતાં છતાં કૃત્રિમ નિયમોનું સેવન કરવાથી પણેપણે રોગી થઇ જાય છે. બાટલી કાઢ દિવસ બાળસતી નથી. બાળક અવસ્થામાં જ્યારે શરીરને ખીલવણીનો વખત છે તે વખતે માનસીક શિક્ષણનો અતીવ બોળે તેથી વીર્ય વૃદ્ધિ પામતું નથી. કદાચની મીઠાઇ, હોટલના ટાઢા ઉના ખોરાકો વળી ખાંડ ઠંડી હોવાથી જઠરાને બગાડે છે. ગોળ ખાવાથી હાડકા મજબૂત થાય છે તેમ પવિત્ર ધર્મ સચવાય છે. પાણીમાં ખાર હોય તો લોહીને બગાડે છે. મીશ્રિત નળના પાણીમાં પણ તે થવા સંભવ છે. પ્રમાણથી અધિક ખારો લોહીને બગાડે છે, એવું વિજ્ઞાનથી સિદ્ધ થયેલ છે, સોડા વોટરથી લોહી બગડે છે. તમાકુ, ખીડી, ચા, ભાંગ વિગેરે માદક પદાર્થ પીવાથી ઉત્તરોત્તર વીર્ય બગાડે છે. સત્વહિન ખોરાક (ઝોસાવેલ રસ-કાઠી નાંખેલા, આકરા બળતાથી બળી ગયેલ, દાઝી ગયેલ) મેંદાના આટા, સંચામાં દખાયેલા વિગેરે ખાવાથી અજીર્ણ થઇ ઉત્તરોત્તર ધાતુને બગાડે છે.

કુટેવોથી બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય) નો નાશ થાય છે. આજકાલ તે બાળતના દાખલા ધણા મળી આવશે. ઉપદંશ, પ્રમેહ, વિગેરે રોગોના વારસાવાળા દરદીઓ મુંબાઇની દવાશાળામાં જોવાથી તેનો ખરો ખ્યાલ આવી શકે,

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો પ્રતાપ તો માપી શકાય તેવો નથી. તેને તો સાક્ષાત્ ભગવાનની ઉપમા આપી છે, જેણે કામ જીત્યો તેણે જગત્ જીત્યું, તેને દેવો અને ઇન્દ્રો નમસ્કાર કરે છે, વચન સિદ્ધિ પ્રગટી વાણી અમોઘ થાય છે, ધાતકી જનવરો પણ શાંત થઈ તામે થઈ જાય છે, તેનું માપ મનુષ્યથી નીકળી શકે નહિ. ચોગાશી હજાર મુનિને દાન આપવું અને વિજય દંપતિને દાન આપવું તે મુકામલે સરખું ગણાયું છે. પ્રતાપી હેમાચાર્ય મહારાજ જગતમાં પ્રશંસા પાત્ર બની સાડાત્રણ કોડ શ્લોક પોતાની કુશાગ્ર બુદ્ધિથી લખ્યા અને અઢાર દેશમાં કુમારપાળ જેવા જૂપતિ પાસે દયાનો પ્રચાર કરાવ્યો. ૧૪૪૪ અંદના કર્તા હરિભદ્રસૂરિથી કાણુ અમળ્યું છે? અખંડ બ્રહ્મચર્ય એક અજબ ચીજ છે. આ વિષયનો વર્તમાન કાળે શહેરમાં કુસાધનો, મોજમજવાળા વધી પડવાથી ભોધ આપવા બહુ જરૂર છે નહિં તો પ્રજા પોતાના યોગ્ય દરજ્જાથી અને આર્થ સંસ્કૃતિથી ઉતરી જશે. આ ભોધ આશ્રમો, બોર્ડોંગો, નિશાળો અને ઘરની અંદર સોલ વર્ષ સુધીના બાળકોને અવશ્ય આપવો જોઈએ નહિં તો પછી ઉપયોગી નથી.

વૃક્ષ સુકાયા પછી નદીનો પ્રવાહ નકામો છે. તેમ હાડમાંસ સુકાયા પછી અને અકાળે વૃદ્ધ થયા પછી આ ઉપદેશની કીમત બહુજ અલ્પ સમજવી. આવા મુદ્દાના પાકો પાઠ્ય પુસ્તકોમાં દાખલ કરવા જોઈએ, અને આ વિષય ફેલાવવા માટે ઇનામ કાઢવાં જોઈએ. આશ્રમો ગામડામાં સારા વાતાવરણમાં સ્થાપવા જોઈએ.

હરદ્વારના પાસે કાંગડી ગુરૂકુળના વિદ્યાર્થી બળવાન આખલા સાથે કુરતી કરે છે અને મોટા ગાડાંઓ ઉપાડે છે, તે બ્રહ્મચર્યનો પ્રતાપ સમજવો.

શુદ્ધિપત્ર

૪૪	હોટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૮	પાલક	પાલક
૫	૯	ગ્રંથ	ગ્રંથ
૫	૧૪	જોષ તે	જોષએ,
૮	૭	ધાતુ નામે	નામે ધાતુ
૯	૧૧	વિષ ભોજન	વિષમ ભોજન

(આ પછી આટલું વધારે જોષએ) બહુ ઉતાવલથી કરેલ ભોજન-એ વગેરે હાની કર્તા છે.

૧૦	૧૩	—	÷
૨૨	૩	મંધિ	સંધિઓ
૨૫	૨૨	—	જોષએ (એટલું વધારે)
૨૯	૧૪	જીવે છે.	જીવે
૩૨	૪	કર્મેનિ	કર્મેનું
૩૪	૧૦	સમજવા	સમજવા
૩૫	૧૮	મનુષ્ય	બાલક
૪૩	૧	આપણે	આપણે
૪૭	૨૧	ક્રિયા	ક્રિયા
૪૯	૭	દુઃખ	દુઃખ
૫૭	૩	ઉજળું	માપસર ઉજળું વત્
૫૮	૧	જેમ તેમ	જેમ જેમ
૫૯	૬	શાસ્ત્ર	શસ્ત્ર
૮૬	૧૯	સાભાવેજ	સ્વભાવેજ

પૃષ્ઠ	લીટી
૯૩	૫
૯૫	૧૦
૧૦૩	૩
૧૧૩	૨
૧૧૩	૧૨
૧૧૩	૧૩
૧૧૩	૧૮
૧૧૪	૨૨
૧૧૮	૧૫
૧૧૮	૧૬
૧૧૯	૧
૧૨૩	૨૨
૧૨૭	૧૮
૧૩૫	૬
૧૪૧	૨૨
૧૪૩	૧૦
૧૪૩	૧૪
૧૪૩	૨૨
૧૪૫	૩
૧૫૦	૧૯
૧૫૧	૨૦
૧૫૨	૨
૧૫૩	૧૭
૧૫૬	૨૩
૧૫૭	૧

અશુદ્ધ	શુદ્ધ
રેશો	રહેશો
ટીકા:—	પ્રશ્ન:—
સ્વપ્નેા	સ્વપ્નાઓ
બાસ્ત	બસ્તિ
પથ્યમાં	પથ્યમાં
પુસ્તક	પુસ્તક
તેમ	તેમ
શિત	સીત
આવણ	ચર્વણ
દ્રવણ	દ્રાવણ
કાંઠ	કાંઠ
થઈ	૦
છાછરીયા	છીછરીયા
ઉપરાંક	ઉપરાંકુ
કરન્ને	કરવું.
માટે	મળે
ધણ	પણ
નથી	એટ નથી.
કરો	કારો
પડયા	પડ્યા
મિથ્યાવી	મિથ્યા
ગોટાળો	ગોટાળા
થઈ ગયું છે	થઈ ગયા છે
જસ્ત	દસ્ત
સ્વપ્નેા	સ્વપ્નાઓ
આયુષ્ય	આયુષ્ય



તદ્દન મફત.

બહાલા વિવેકી સુત્ર બંધુઓ ! ધરને શોભાવનાર, આરોગ્ય આપનાર, ઉત્સાહ વૃદ્ધિકાર, નીતિજ્ઞાન સમજાવનાર, અતુલ આનંદ ઐશ્વર્ય દેનાર “ કુદરતી ઇલાજના પ પટો ” તદ્દન મફત મળે છે. (માત્ર પોષ્ટ ચાર્જ વાસ્તે બે પૈસાની ટીકીટ જોઈએ.)

સરનામું:-

જયચંદ્ર મહારાજ.

જૈનમંદિર, બ્રહ્મા ચાંદા (સી. પી.)

મુ. ભાંદક.

ખાસ સૂચના:—કોઈ પણ સખી ગૃહસ્થ આવા પટો છપાવી બેટ કરવા ઇચ્છા કરશે તો તેનું શુભ નામ પટમાં દાખલ કરવામાં આવશે. સાથે મહત્ પુણ્યનો લાભ પણ તેને મળશે. આશા છે કે દાંતી સજ્જન આ સૂચના વધાવી લેશે.

પટ માટે ઘટતી સલાહ કોઈ દેશે તો તેનો પણ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

તમામ પત્રવ્યવહાર ઉપરના સરનામે કરવો.

શ્રો.

કુદરતી ઇલાજ નંબર ૨ જો.

(**પ્રત્યક્ષ**) અથવા

૧૦૦) વર્ષ ઉપર જીવવાનું શાસ્ત્ર.

(આ ઇલાજમાં પૈશા બેશતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી
અને કાયદો અનહદ થાય છે.)

પ્રકરણ ૧ છું.

મંગલા ચરણ અધિકારી વિગેરે ૫ બોલોનું વર્ણન.

મંગલા ચરણ.

હોહરા

જય જય જય શ્રી સદ્ગુરુ, કરુણા શિષ્ય અપાર,
અતિ ઉપકાર હદે ધરી, પ્રણમું વારંવાર. ૧

મગન દેવ મહિમાનિલો, મગનદેવ ગુણધામઃ
મગનદેવ શિવપદ દીપ્તે, તેમ સુર સુખ અભિરામ. ૨

સ્તવન કરે જે ભાવથી, દુઃખ તસ દૂરે જાય;
જગ યશ કીર્તિ વિસ્તરે, આનંદ અધિક પમાય. ૩

મંગલ માળા વિસ્તરે, અરિજનમાં જયકાર;
નામે નવે નિધિ મળે, પરમ પ્રમોદ અપાર. ૪

એકજ વારે એક ચિત્તે, સમરંતા સુખ થાય.
સ્વપ્ન વિશે આવી કહે, જ્ય જ્યકાર સદાય.

૫

ગ્રંથના આરંભની સફલતા.

૧. જુના (પુરાણા) સંસ્કૃત ભાષામાં અલ્પચર્ચનાં મહિમા માટે અપાર ગ્રંથો છે. વર્તમાન કાલે અમેરીકા જર્મની વગેરે દેશોમાં અંગ્રેજી ભાષામાં આ વિષય ઉપર અનેક ગ્રંથો લખાયેલા છે. સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજી નહીં જાણનારાઓ પૂર્વોક્ત પુસ્તકોનો લાભ નજ લઈ શકે એ સ્પષ્ટ છે તેથી ગુજરાતી ભાષામાં આ ગ્રંથની યોજના કરું છું.
૨. ધર્મગ્રંથોમાં અલ્પચર્ચ પાળવાનું ફક્ત પરગતિમાં મળે છે એ વાત ઉપર વધારે જોર દીધું છે, વર્તમાન લોકોને આ ભવના સુખની વધારે ઇચ્છા રહ્યા કરે છે તેથી મેં આ પુસ્તકમાં આ ભવના સુખની વાત કરી છે (એટલે આ ભવના સુખ ઉપર વધારે વજન દીધું છે.)
૩. અનેક શાસ્ત્રોમાં અલ્પચર્ચનું ફક્ત આ ભવમાં ગૌણ અને પરલ-વમાં મૂખ્ય એમ બતાવ્યું છે, ત્યારે મેં આ ભવમાં પણ મૂખ્ય ફક્ત મળે છે એમ આ પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે.
૪. હાલમાં મનુષ્યો પ્રાયઃ બહુ વિષયાંધ ચઇ ગયા છે અને તેથી ઘણા રોગોએ હેરાન થાય છે. તેઓને કાંઈક લાભ મળે એમ ઇચ્છી આ પ્રવૃત્તિ કરી છે.
૫. વિદેશી દવાઓમાં ધર્મને બાધ કરતા ચીજ (જેની કે દારૂ વિગેરે) તેમજ અન્ય નિશાકારી પદાર્થો આવે છે. અને તે

પ્રત્યક્ષરૂપે હાની કર્તા છે—આયુષને ટુંકા કર્તા છે, રોગો વધારનારા છે, એટલા માટે એ સર્વ વસ્તુ જણાવવાના ઇરાદાથી આ પુસ્તક કરે છું.

૧ અધિકારી વર્ણન.

- ૧ જેઓને લાંબી જીંદગી નોંધતી હોય, જેઓને જીંદગીનું ખરું સુખ નોંધતું હોય યાને જીંદગીની ખરી મજા માણતી હોય, એવા સ્ત્રી પુરુષો આ પુસ્તકના અધિકારી છે, અર્થાત્ એવાઓ ને માટે આ પુસ્તક બનાવ્યું છે,
- ૨ જેઓને રોગો હઠાડવા હોય—નવા રોગો ન નોંધતા હોય, થયેલા રોગોને કુદરતી રીતે મટાડવા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- ૩ જેઓ પોતાનું શરીર રોગોથી મુક્ત રાખવા ઇચ્છતા હોય, સૌંદર્યવાન થવા ઇચ્છતા હોય, બલવાન થવા ઇચ્છતા હોય, એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- ૪ જેઓ પ્રતાપવાન થવા ઇચ્છતા હોય, બુદ્ધિમાન થવા ઇચ્છતા હોય, સુખી થવા ઇચ્છતા હોય તે માટે પ્રયાશ કરવા ઇચ્છતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- ૫ જેઓ પોતાની સંતતી ને નિરોગી રાખવા ઇચ્છતા હોય, દીર્ઘાયુષી ઇચ્છતા હોય, બલ બુદ્ધિ રૂપ ગુણ સુખ સૌભાગ્યવતી સંતતી ઇચ્છતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- ૬ જેઓ પોતાનું તથા પારકાનું બધું ઇચ્છતા હોય, આદર્શવાન થવા ઇચ્છતા હોય, જગત્માં ઉપકારી થવા ઇચ્છતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.

- ૭ જેઓ આ ભવમાં તેમજ પરભવમાં સુખી થવા ઇચ્છતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- ૮ ટુંકમાં જેઓ સર્વ વાતે લાભ ઇચ્છતા હોય અને એ લાભ માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરવા ઇચ્છતા હોય; તીવ્ર ઇચ્છા શક્તિ ધરાવતા હોય એવા જીવો આ પુસ્તકના અધિકારી છે.
- અને અધિકારીના સદ્ભાવે ગ્રંથનો આરંભ પણ સફલ છે,

૨ સંબંધ વર્ણન.

- ૧ ગ્રંથ અને વિષયનો પ્રતિપ્રાલક પ્રતિપાદતા સંબંધ છે, ગ્રંથ પ્રતિપાદન કરનાર છે, અને વિષય પ્રતિપાદન થવાને યોગ્ય છે.
- ૨ અધિકારી તથા અલ્પચર્યાનો પ્રાપક પ્રાપ્તિતા સંબંધ છે: અધિકારી પ્રાપ્ત કરનાર છે, અને અલ્પચર્યારૂપ આરોગ્ય ઉપાય પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે,
- ૩ ગ્રંથ અને અલ્પચર્યાનો જનક જન્યભાવ સંબંધ છે; ગ્રંથ અલ્પચર્યારૂપ આરોગ્ય ઉપજવનાર છે, ને આરોગ્ય ઉત્પન્ન થવાને યોગ્ય છે,
- ૪ અધિકારી અને અલ્પચર્યા વિષયનો સાધક સાધ્ય સંબંધ છે; અધિકારી સાધક છે, આરોગ્યતા સાધ્ય છે.
- સાધ્ય છે એટલે મેળવી શકાય એવી વસ્તુ છે.
- ૫ ઇત્યાદિક બીજા પણ યથાયોગ્ય સંબંધો જાણી લેવા.

૩ વિષય (બાબત) વર્ણન.

- ૧ આ પુસ્તકમાં ઉત્કૃષ્ટ આરોગ્ય વિષય છે.
- ૨ શો વર્ષ ઉપર જીવવાનો વિષય છે.
- ૩ કુદરતી રીતે રોગો મટાડવાનો વિષય છે.

૪ બ્રહ્મચર્યનો વિષય છે—એના અંગે અનેક બાબતો છે.

૪ પ્રયોજન.

- ૧ પ્રયોજન રોગરૂપી દુઃખથી મુક્ત થવાનો છે.
- ૨ અકાલ મર્ણુ અટકાવવાનો છે.
- ૩ દીર્ઘાયુષી થવાનો છે.
- ૪ ઉત્સાહવાન, બલવાન, શુદ્ધિવાન, ધૈર્યવાન, ઓજસવાન, વિગેરે સર્વવાતે સુખી થવાનો છે.

ઉપરના ચારે બોલોનો અનુબંધ જાણવો; કારણ કે અનુબંધ જાણ્યા વીના વિવેકી પુરુષની શ્રંથમાં પ્રવૃત્તિ થતી નથી.

અધિકારી, સંગ્રંથ, વિષય અને પ્રયોજન એ ચારને અનુબંધ કહે છે.

૧ જીવને રહેવા વાસ્તે ઘર જોઈએ.

- ૧ જીવાત્માને રહેવાને માટે મકાનની જરૂર છે.
- ૨ તે મકાન મજબુત જોઈ તે સ્વચ્છ જોઈએ, અને એમ હોય તોજ સુખથી ઘણા કાલ સુધી રહી શકાય,
- ૩ નબલુ ઘર દુટ્ટતા, વાર લાગે નહી.
- ૪ નાનું ઘર અકલામણુ કારી હોય.
- ૫ અસ્વચ્છ ઘર પીડાકારી હોય.

૨ તે ઘર બે પ્રકારનું છે.

- ૧ જંગમ અને સ્થાવર—સ્થાવર એટલે સ્થીર રહે એવું ‘મકાન’—ઘર, મહોલ, બંગલા વિગેરે,
- ૨ જંગમ એટલે હાલે ચાલે એવું ઘર એટલે દેહ, “શરીર,”
- ૩ જેમ ઘરને મજબુત બનાવવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ તેમ

શરીર રૂપી જંગમ ધરને પણ મજબુત બનાવવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ.

૪. તે મજબુતાઇ એ પ્રકારે છે; સ્વભાવિક અને કૃત્રિમ.
૫. સ્વભાવિક મજબુતાઇ જન્મથી જ મજબુતી બાંધાવાળું શરીર હોવું તે. એ આપણા હાથની વાત નથી પૂર્વ કર્મની વાત. છે-સ્પષ્ટ શબ્દમાં પૂર્વ પુરુષાર્થની વાત છે-આ બવનું પુરુષાર્થ (ઉદ્યમ) એમાં કામ લાગે નહીં.
૬. બીજી મજબુતાઇ જે કૃત્રિમ એટલે પુરુષાર્થ કરવાથી જે થઇ શકે તે છે-એટલે પ્રયત્નથી પણ નબળું બાંધાનું જે શરીર હોય તે મજબુત બાંધા જેવું થઇ શકે.
૭. સ્વભાવિક મજબુતાઇને ન પહોંચે તો પણ હોય એ કરતાં યોગ્યું મજબુત થાય.
૮. સ્વભાવિક મજબુતાઇવાળો માણસ આ પુસ્તકમાં કહેલ પ્રક્રિયાઓ કરે તો મહા મજબુત “ મહા બલવાન ” થાય, એમાં સંશય નથી.
૯. નબળા બાંધાવાળો માણસ જે ૪૦-૫૦ વર્ષ જ જીવવાનો હોય તો ૧૦૦-૧૨૦ વર્ષ જીવી શકે; એટલે દીર્ઘાયુષી થાય તેમ જ મૂળ જેટલું જોર હોય તેનાથી બમણું, ત્રમણું કે તેથી વધારે જોર (આ પુસ્તકમાં કહ્યા મુજબ કરવાથી) મેળવી શકે.
૧૦. એટલે અમારી પ્રક્રિયા બલવાન તેમ જ નિર્બલ, રોગી તેમ નિરોગી, ન્હાના તેમ મોટા સૌને એક સરખી ઉપયોગી છે. આમાં માત્ર દ્રઢ ઇચ્છાશક્તિ જોઈએ-તિવ્ર જિજ્ઞાસા બાળીને અમલમાં મુકવાના સ્વભાવવાળા માણસો જોઈએ.

૧૧. એદી, પ્રમાદી, દીર્ઘસૂત્રી, આમાં કાંઈ નહીં, એમાં શું!-આવા વિચારોવાળા ન જોઈએ.
૧૨. કાંઈક જીતેન્દ્રિયતાનો ગુણ જોઈએ-કારણ કે દુનીઆએ હાથે કરીને જીતને સ્વાદકારી ચીજોનો વધારો કરી મુક્યો છે-કે જેને પરિણામે રોગી અને અસ્પાયુષી થયા છે.

૩. શરીરરૂપી ઘરની રચના.

૧. જેમ ઘરમાં બારી બારણાં હોય છે, તેમ શરીરને મુખ્ય-કાન, આંખ, નાક, જીભ, વિગેરે-બારી બારણાંઓ છે.
૨. શરીરમાં લોહી સદાકાલ ફરતું રહે છે-મલમુત્રને નીકળવાના દાર છે. અર્થાત્ શરીરમાં બીનજરૂરી ચીજોને બાહ્ય કાઢવાના દાર છે.
૩. તે દાર ૯ મુખ્ય છે બાકી સાડાત્રણ કરોડ ગૌણ છે. [રોમ-રાયો (છીદ્રો-અતિ સુક્ષ્મ છીદ્રો) છે.]
૪. નશા જલ્દા વિગેરે અનેક પદાર્થો છે કે જેનું વર્ણન શરીર શાસ્ત્રથી જાણવું. એના વર્ણન માટે અલાયદુ પુસ્તક જોઈએ-અહીં વિગતવાર વર્ણન બની શકતું ન હોવાથી સંક્ષેપમાં કહું છે.

શરીર સાત ધાતુઓનું બને છે.

- ૧ રસધાતુ ૧, લોહીધાતુ ૨, મેદધાતુ ૩, માંસધાતુ ૪, હાડધાતુ, ૫, મજ્જાધાતુ ૬, વીર્યધાતુ ૭. આ સાત ધાતુઓનું શરીર બને છે.
- ૨ જેમ સાત ધાતુઓ છે તેમ સાત ઉપધાતુઓ પણ છે.
- ૩ તે બધું ભોજન અને પાણીથી બને છે.

- ૪ આજનું ભોજન બરાબર ચોથે દિવસે રસધાતુ થાય છે તેની ખાત્રી એકાંતર, દ્વિઅંતર, ત્રિઅંતર, ચતુરંતર (ચોથીઓ) એટલા જ અંતરવાળા તાવો હોય છે, પાંચ અંતર છ અંતર ઇત્યાદિક અંતરવાળા તાવો હોતા નથી. (હોય તો બીજો પ્રકાર સમજવો.)
- ૫ દર ચાર ચાર દિવસે એક એક ધાતુ બને છે એટલે કુલ ૨૮ દિવસે સાતમી “વીર્ય” ધાતુ નામે બને છે.
- ૬ આજનું ભોજન અઠાવીશમે દિવસે શરીરમાં શરીરને-બલ શુદ્ધિ આપી શકે એવું-શરીરનો રાજા “વીર્ય” બને છે.”
- ૭ કેટલાક માણસો એમ સમજે છે કે આજે ખાધું કે કાલે બલ આવી જાય-પણ એમ નથી. બલ પ્રદાન “વીર્ય” મહા મહેનતે અઠાવીસમે દિવસે બને છે.
- ૮ તે પણ અઠાવીશ દિવસ દરમિયાન કદી રોગે કાંઈ પણ હરકત ન કરી હોય તો- જો વચ્ચે રોગ થઈ જાય અગર સૂક્ષ્મરોગ પણ હરકત કરે તો આજના ભોજનનું વીર્ય ૩૦, ૩૫ કે ૪૦ દિવસ કે તેથી પણ વધારે દિવસ ચતા લાગે.
- ૯ એટલે કાંઈ ચોક્કસ નથી કે અઠાવીશમે દિવસે જ વીર્ય થાય- એ તો નિરોગી શરીરનું પ્રમાણ બતાવ્યું.
- ૧૦ આવું મહા મોંઘું ધણા કાળે થતુ વીર્ય કોણ રોજ રોજ (મૈથુન દ્વારાએ) ગુમાવે.

૫. શરીરની હાની શી રીતે થાય છે ?

- ૧ ઉપરોક્ત કહ્યું જે વીર્ય તે પ્રતિદિન મૈથુનથી જ ઘટે છે તેથી બલની હાની થાય છે.

- ૨ એક શેર લોહી ઘટવાથી જેટલું શરીરને નુકશાન ન થાય તેથી વિશેષ એક તોલા ભર વીર્ય જવાથી થાય છે; અર્થાત્ લોહીથી વીર્ય ચાલીશ કરતા વધારે ગુણું મોંઘુ છે.
- ૩ રોવાથી જે આંસુ જાય છે તેથી પણ શરીરને હાની થાય છે.
- ૪ રોગ થવાથી શરીરને હાની થાય છે.
- ૫ રોગ થવા યોગ્ય સંયોગો મેળવવા એ પણ મૂખ્ય રીતે હાની કર્તા છે.
- ૬ ચિંતા ઉદાસિનતા શરીરને હાની કરતા છે.
- ૭ દીનતાભાવ, બીખારીપણું, યાચના કરવી, કાંઈની આશીયાલી કરવી-એ વિગેરે શરીરને હાની કર્તા ચીજ છે. બહુ ઉતાવળથી કરેલ ભોજન-એ વિગેરે હાની કર્તા છે.
- ૮ અતિભોજન, વિષભોજન, વિરૂદ્ધ ભોજન.
- ૯ શરીરને ટાઢ તાપ વિગેરેથી ન સાચવવાપણું પણ શરીરને હાની કર્તા છે.
- ૧૦ કશરત ન કરવાપણું પણ શરીરને હાની કર્તા છે.
- ૧૧ શરીરમાંથી તમામ કચરો જ્યાં સુધી દૂર ન થાય અગર દૂર કરવાના તમામ પ્રયત્નો જ્યાં સુધી ન કરાય, ત્યાં સુધી બધું કાર્ય શરીરને હાની કર્તા છે. આમાં એનીમા યંત્રનો મુખ્ય સમાવેશ થાય છે-યોગ શાસ્ત્રમાં આને ખસ્તી કહે છે.

૬ નવું શરીર કેટલા વર્ષે થાય છે ?

- ૧ સાધારણ એવો હિસાબ કરેલ છે કે એકેક ધાતુ એકેક વર્ષે બદલાય છે; એટલે સંપૂર્ણ શરીર સાતે વર્ષે બદલાઈ જાય છે.
- ૨ સાતે વર્ષે તમામ નવા રજકણોનું શરીર બંધાય છે અને પુરાણા તમામ નીકળી જાય છે.

- ૩ નવા રજકણોની આકૃતિ પુરાણાની ઢાળે જ થાય છે.
- ૪ એટલે દેખાવ બરાબર જ રહે છે. (કાંઈક ન જોગે ફેર પડે છે.)
- ૫ રોગ થાય તો સાત વર્ષથી ઓછો અધિકો પણ વખત થાય છે.
- ૬ રોગ શિવાય વખતનો ફેરફાર કરનારા બીજા પણ કારણો છે.
- ૭ કહેલી ઢાળ સૌને એક સરખી રીતે લાગુ પડે એમ નથી પણ ઘણે ભાગે ઘણા માણસોને માટે સાત વર્ષની મુદત છે.

૭ રોજ શરીર કેટલું બદલાતુ રહે છે ?

- ૧ વર્ષમાં ૩૬૦ દિવસનો હિસાબ ગણાય છે એ લેખે સાત વર્ષના ૨૫૨૦) દિવસ થાય અને કાયાનું વજન મધ્યમસર ત્રણ મણ અને છ શેરનું ગણતા તેના તોલા ૫૦૪૦) થાય છે. (કારણકે ૪૦ તોલે ૧ શેર અને ૪૦ શેરે ૧ મણ) આ હિસાબે ૫૦૪૦-૨૫૨૦ (સાત વર્ષના દિવસ)=૨. એટલે રોજ બધે રૂપીઆભાર શરીરમાં પરાવર્તન થાય છે. .
- ૨ રોજ રોજ શરીરમાં બે રૂપીઆભાર પદાર્થ નવું આવે છે-અને તેટલું જ બહાર નીકળે છે.
- ૩ આમદાની-ભોજન, પાણી, હવા, ઉવટણ (તેલ, ઘી લગાવવું-ચોપડવું તે) વિગેરે મારફતે.
- ૪ જવક-પેશાબ, ઝાડો, બલખા, થુંક, પરસેવા, વિગેરે મારફતે.
- ૫ અદૃષ્ટ રીતે આવક અને અદૃષ્ટ રીતે જવક પણ છે.
- ૬ આવક જવક હર ઘડીએ હર પળે થયા જ કરે છે.
- ૭ એવો એક પણ ક્ષણ નહીં હોય કે કાંઈ સૂક્ષ્મ વસ્તુનો પણ આવક જવક ન હોય.
- ૮ વસ્તુનો એજ ગુણ ધર્મ સમજવો મહા કડીન છે.

૯ સમજે તેને રહેલું છે, ન સમજે તેને અધરું છે.

૮ શરીરને મજબુત બનાવવાની રીત.

૧ મૂખ્ય રીત ધ્વજ્યર્થ સમાન એકઠે નથી.

૨ કસરત ખીજે નંબરે આવે છે. એટલે પહેલે નંબરે શરીરને મજબુત ધ્વજ્યર્થ કરે છે અને ખીજે નંબરે કસરત કરે છે.

૩ કસરતવાળાએ તો ધ્વજ્યર્થ પાળવું જ જોઈએ.

૪ ધ્વજ્યર્થ ન પાળે ને કસરત કરે તો વખતે નુકશાની પણ થાય.

૫ ધ્વજ્યર્થ સૌનો પાયો છે-ધ્વજ્યર્થ વીના બધું કાચુ છે. મિતાહાર, પાચન થઈ શકે તેટલો આહાર, યોગ્ય આહાર, યોગ્ય વિહાર - એ બધા શરીરને મજબુત કરનાર છે.

૬ ખીડી, હોકો, ચીલમ, ભાંગ, ગાંજે, સીગ્રેટ, ચા, છીંકણી સુંઘવી, તમાકુ ખાવો, કાંઈપણ નિશાકારી પદાર્થ ખાવો, અશીષ ખાવું, વિલાયતી દવા ખાવી, કાંઈપણ જાતનું વ્યસન રાખવું-એ તમામ શરીરને નુકશાન કર્તા છે.

૭ ફલ આહાર, દુધ આહાર, એ શરીરને મજબુત કર્તા છે.

૮ રોગો મટાડવા માટે, અકુદરતી ઉપાયો માટે-ફાંફાં મારવા એ શરીરને નિર્બલ કર્તા છે.

૯ વિશેષ કરીને વિલાયતી દવા શરીરને નિર્બલ બનાવે છે.

૧૦ વિલાયતી દવાખાનાઓનું ટટુ માત્ર સ્વચ્છાઈ, સુધડતાઈ ઉપર આધાર જાય છે. બાકી દવા કાંઈ લોકોને ફાયદો કર્તા નથી.

૧૧ રોગ થયે દવા છોડી કુદરતી રસ્તો લેવાથી શરીર મજબુત બને છે.

૧૨ કુદરતી રસ્તેથી જ શરીર થાય છે-કુદરતથી પોષણ થાય છે-

શરીરમાંથી ક્યારને કાઢવા 'રોગ' થાય છે-વાસ્તે કુદરતી જ ઉપચારથી રોગ મટાડે તો શરીર મજબુત બને.

૧૩ દવાઓ રોગો મટાડે છે એમ નહીં પણ રોગોને ઢાંકે છે-ત્યારે કુદરતના ઉપચારો રોગને મૂલમાંથી કાઢે છે.

૧૪ કુદરતનો મૂળ પાયો અલ્પાર્થ છે.

૯ શરીરને મજબુત બનાવવાની મતલબ.

૧ મોક્ષ સાધન શરીરથી જ બને છે-નબળા શરીરવાળા મોક્ષ મેળવી શકતા નથી.

૨ પુણ્યકાર્ય પણ શરીરથી જ થાય છે.

૩ જન્મજરો મૃત્યુનું દુઃખ મટાડવું હોય તો શરીર મારફતે જ જીવને કામ લેવું પડે છે.

૪ (શરિરમાઘં ચ્ચલુ ધર્મસાધનમ્) શરીર ધર્મનું પ્રથમ સાધન છે.

૫ રોગી શરીરથી શું પરોપકાર વિગેરે પુણ્ય થવાનું છે ?

૬ માટે ધર્મ, નિયમ, પુણ્ય, સુકૃત, જે કાંઈ કરવું હોય તો પ્રથમ શરીરને મજબુત કરવું જોઈએ કે જેથી તમામ ઉત્તમ કાર્યો થઈ શકે.

૧૦ શરીરને મજબુત નહીં બનાવવાથી થતા ગેર ફાયદાઓ.

૧ અમૃત્ય મનુષ્ય જન્મ નિર્ધારક જાય છે.

૨ ધણા પુણ્યથી ઉપાર્જન કરેલ મનુષ્ય જીવન એળે જાય છે.

૩ મનુષ્ય જીવનમાં મોક્ષ મેળવવાની તક ખોઈ બેશાય છે એના જેવો બીજો મોટો કયો ગેર ફાયદો છે.

- ૪ નિર્બલ શરીર આર્ત ધ્યાનનું કારણ થાય અને તેથી પાપ બંધાય છે.
- ૫ મજબુત શરીરથી પણ પાપ કરવું હોય તો થાય પણ અત્રે તો ઉદ્દેશ ધર્મ કરવાનો છે.
- ૬ (સર્વે સંતુ નિરામયઃ) સર્વે રોગ રહીત થાય એ ભાવના ભાવવાની છે.
- ૭ નિર્બલ શરીરવાળાનું મન પણ નિર્બલ જ રહેવાનું અને તેથી નિર્બલ મનવાળો માણસ શું કરી શકે ?
- ૮ નિર્બલ શરીરવાળો પોતાનો જન માલ પણ બચાવી શકે નહીં તો બીજાને બચાવવાની આશા જ શી ?
- ૯ કોઈ પણ દુઃખમનની સ્થાને થઈ શકાય નહીં.
- ૧૦ એટલા વાસ્તે નિર્બલ શરીર સર્વ રીતે ગેરફાયદો કર્તા છે.
- ૧૧ મજબુત શરીરથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે પ્રથમ તો જીવાત્મા સુખી રહે છે. “શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે.”
- ૧૨ સર્વ મંગલ, સર્વ કલ્યાણ, સર્વ સુખ, સર્વ લાભ, શરીર મજબુતવાળો મેળવી શકે છે.
- ૧૩ એટલા વાસ્તે બ્રહ્મચર્યપાળો એવો મેધધ્વનિથી ઉપદેશ છે, કારણ કે તેના મૂલમાં શરીરની ‘મજબુતી’ છે.
- ૧૪ બ્રહ્મચર્ય ઉત્તમ રસાયન છે, અજરામર કરનાર ચીજ છે.
- ૧૫ શરીરનો રાજ “વીર્ય”ને બચાવનાર છે.
- ૧૬ બ્રહ્મચર્યના જોટલા ગુણ ગાંધારી તેટલા થોડા છે.
- ૧૭ એક કોર બધા સદ્ગુણો અને એક કોર બ્રહ્મચર્ય-બ્રહ્મચર્ય સૌથી ચઢે છે.

- ૧૮ અહ્યયર્થ વ્રત તોડયું—એટલે બધા વ્રતો તોડ્યા સમજવા.
 ૧૯ શાસ્ત્રમાં અહ્યચારીને “ ભગવાન ” ગણેલ છે. ‘ સત્ત્વે ભગવં
 વંભે ભગવં ’ એ પ્રશ્ન વ્યાકરણ સૂત્રનું વચન છે.
 ૨૦ અહ્યચારીનું દર્શન ઉત્તમમાં ઉત્તમ સંકુન છે.
 ૨૧ અહ્યચારીની મૂર્તિ મહામંગલપ્રદ છે.

૨. પ્રકરણ.

૧ શરીર મજબુત હોય તો જ મન મજબુત રહે.

- ૧ જીવ, ચિત્, મન, બુદ્ધિ—તમામનું રહેવાનું સ્થલ શરીર છે.
- ૨ શરીર અને મનને પરિપૂર્ણ સંબંધ છે.
- ૩ નબળા શરીરવાળાનું મન ઘણા ભાગે નબળું જ હોય છે.
- ૪ કદાચ મજબુત મન હોય તો પણ લડાઇમાં નબળા શરીરના કારણે હિંમત ન કરી શકે.
- ૫ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે વજ્રઋષભનારાય સંહનનવાળો જ મોક્ષે જાય—એ કારણમાં શરીરબલની મહત્તા જ સૂચવી છે. કારણ કે મજબુત શરીર વગર મન મજબુત રહે નહીં.
- ૬ વગર શરીર મજબુત લડાઇ જીતવા માટે મન મજબુત કરીને અર્થાત્ મરણીયો થઇને જાય તો માર ખાય—હાર પામે અગર માર્યો જાય. (પણ કાંઇ વળે નહીં).
- ૭ માટે મન મજબુત કરવાને વાસ્તે તનને મજબુત કરવું જોઇએ.
- ૮ અને એ તન અહ્યચાર્યથી મજબુત થાય છે માટે સૌ કોઇએ બનતા લગણ વધુમાં વધુ અહ્યચાર્ય પાળવું જોઇએ.
- ૯ અહ્યચાર્ય એટલે પુરૂષ માટે સ્ત્રીનો ત્યાગ. અને સ્ત્રી માટે પુરૂષનો ત્યાગ. વીર્યનો બચાવ—વીર્યનો સદુપયોગ, નહીં કે સંભોગ મારફતે વીર્યનો દુરુપયોગ.

૨. મન મજ્જુતવાળા મનુષ્યે જ જગતમાં સારા સારા કામો કરે છે.

- ૧ સ્થુલ ચીજ કરતાં સૂક્ષ્મ ચીજ વિશેષ બલવતર છે એ તો સ્પષ્ટ વાત છે, શરીર સ્થુલ છે મન સૂક્ષ્મ છે.
- ૨ મન તનનો એક સંબંધ છે એટલા માટે તનનો રાજા મન છે—મનનો દાસ તન છે, મનનો ચાકર તન છે—રાજા અને ચાકર બંને બલવાન જોઈએ—એમાંથી એકે નિર્જલ હોય તો ચાલે નહીં.
- ૩ શત્રુને જીતવાનું કામ મજ્જુત શરીરવાળા—મજ્જુત મનની સહાયથી કરી શકે છે.
- ૪ કર્મને જીતવા વાસ્તે પણ મજ્જુત તનમનની જરૂર છે.
- ૫ પોતામાં મજ્જુતાઈ હોય તો જ સહામાનાં સંકટ કાપી શકાય—વિગેરે વિગેરે.

૩. મજ્જુત મન જ ઉત્તમ કામો કરાવે છે.

- ૧ લાખો રૂપૈયાનું દાન મજ્જુત મન જ કરાવે છે.
- ૨ ધણા કષ્ટ વખતે ધૈર્ય મજ્જુત મન જ ધરે છે.
- ૩ આપત્તિ વખતે હિમ્મત કરી વિધોને દૂર કરી ધારેલું કામ મજ્જુત મન જ પાર પાડે છે.
- ૪ માસ ખમણુ તપ, ૫૦-૬૦-૮૦-૧૦૦ ઉપવાસો કરવા, ઉપ-સર્ગો સહન કરવા, પરિસહ સહન કરવા એ મજ્જુત મનનું જ કામ છે.
- ૫ ધણા માણસોને થોડા માણસો જીતે એમાં મનના મજ્જુતાઈની જ બલીહારી છે.

૪. નબળા મનવાળા કાંઈ પણ મહત્ત્વ કાર્યો કરી શકતા નથી.

- ૧ બીર મનનો મનુષ્ય દીન રાંક બહાદુરીનું શું કામ કરી શકશે ? કાંઈ પણ નહીં.
- ૨ બીખારી ત્યાગ પણ ન કરી શકે—કેમકે તેને કાંઈ મળતું નથી—પાંસે કાંઈ છે નહીં, ઇચ્છા ધણી છે,—તે બાપડો રોટલાનો કટકો પણ કેમ છોડી શકે ?
- ૩ રાજા મહારાજાઓ રાજ સુધ્ધાં છોડી શકે, પરંતુ બીખારી માટીનું પાત્ર પણ છોડી શકે નહીં—એમાં એના મનની નિર્બલતાનું કારણ મુખ્ય છે.

૫. મજબુત મનવાળો પાપ પણ ઘણું કરી શકે.

- ૧ મજબુતાઇનો સ્વભાવ જ એ છે કે જે કાર્યમાં ઉતરે તે પાર પાડી શકે—કાર્ય પુણ્યનું હોય या પાપનું.
 - ૨ તાંદુલ મચ્છ સાતમી નરકે જાય છે. (બધા નહીં કોઇ કોઇ)
 - ૩ કુંડરીક ૩ દિવસના પાપથી સાતમી નરકે ગયો. વિગેરે.
૬. કહેવાની મતલબ એ છે કે મજબુત મનવાળો માણસ ધારે તે કરી શકે.

- ૧ પુણ્યનું કામ या પાપનું કામ તે જ કરી શકે છે. નિર્બલથી કાંઈ ન થાય.
- ૨ ઘોડે ચડે તે પડે અગર બહેલો પંથ કાપે, પગપાળો ન ઝટ જઇ શકે કે ન પડે.
- ૩ નબળાઈ શબ્દ જ નિર્માલ્ય છે તો એમાં શું શકરવાર હોય.
- ૪ સમલપણું આશાજનક ઉત્સાહ ઉત્પાદક છે.

- ૫ સત્યલપણું સતે જ છે, ઝગમગ છે, આનંદકારી છે.
 ૬ સત્ય મન, તનપણું એ પૂર્વના મહા પુણ્યની નીશાની છે, પુણ્યનું ફલ છે એમ સમજવું.

૭ મન ઉપરજ સર્વ આધાર છે.

- ૧ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે “ મનયથ મનુષ્યાણામ્ કારણં બંધ મોક્ષયોઃ ” મનુષ્યોનાં બંધ મોક્ષનું કારણ મન છે,
 ૨ મન પવિત્ર હોય ખાય પીએ છતાં કર્મ ન બાંધે વીતરાગી મુનિ-કેવલી વત્,
 ૩ મન અપવિત્ર હોય અને તપ કરે છતાં નરકમાં જાય રાવણુનો ભાણેજ ખરે રાજનો પુત્ર સંશુક કુમારવત્,
 ૪ અલ્પધની ધણું દાન કરે છે અને બહુ ધની અલ્પદાન કરે છે એમાં મનનુંજ કારણ છે.
 ૫ કોઈ આપણને વધારે આગત સ્વાગત કરે કોઈ થોડું કરે ને કોઈ નજ કરે-એમાં મનનું કારણ છે.

૮ જીવાત્માનો મન એ મુખ્ય દિવાન છે.

- ૧ શરીરમાં એકંદરે રાજા જીવ છે મન તેનો મુખ્ય કારભારી છે.
 ૨ ઇંદ્રિયો મધ્યમ કોટીના નોકરો છે.
 ૩ હાથ પગો તદ્દન બાહ્ય કોટીના નોકરો છે. એટલે હલકા નોકરો છે.
 ૪ જીવ ધણા ભાગે મનના સહાયથીજ કામ કરે છે.
 ૫ મનની આજ્ઞા ઇંદ્રિયો ઉઠાવે છે.
 ૬ પુણ્ય પાપનું ફલ તો જીવજ શરીર મારફતે ભોગવે છે.
 ૭ જીવનો મન દિવાન છે એટલાવાસ્તે શરીરમાં ઉંચ રથલે(મગજમાં) તેનાં રેષા તંતુઓ છે.

- ૮ કાન, આંખ, નાક, મુખ, એ ૪ ઇન્દ્રિયો મધ્યમ નોકરો હોવાથી મુખ ઉપર તેઓનું સ્થલ છે,
- ૯ હાથ પગો હલકા નોકરો, હોવાથી હેઠે જડાએલા છે.
- ૧૦ હવે સમજવાનું એમકે એકકે વગર ચાલે નહીં પણ ઉપરમુજબ વિવેકથી ઉચ્ચ નીચ દરજ્જે સમજવાનો છે.

૯ કાયા મનની દાસી છે.

- ૧ મન કહે બુદ્ધિ કહે તેમ કાયા કામ કરે છે.
- ૨ મન બુદ્ધિ કહે કે, પુણ્ય કર તો પુણ્ય કરે, પાપ કર તો પાપ કરે.
- ૩ મનતો સદાય કામ કર્યેજ જાય છે. એ નવરો બેસતો નથી. 'નવરં બેસવું' એ એને ગમતું નથી.
- ૪ જ્યારે ઉંઘ આવે ત્યારે મન સ્થિર થાય એમ આપણને લાગે છે
- ૫ મુઝ્ઝાની વાત જુદી છે.
- ૬ ધ્યાનની વાત પણ જુદી સમજવી.

૧૦ મનવડે ખંધ અને મનવડે મોક્ષ છે.

- ૧ મને હાર અને મને જીત છે,
- ૩ મનના ઉત્સાહે ઉત્સાહને અનુત્સાહે અનુત્સાહ.
- ૩ મનને સુખે સુખ અને મનને દુઃખે દુઃખ.
- ૪ લખપતિ દુઃખી અને ગરીબ સંતોષે સુખી માટે મનજ સુખ દુઃખ ઉત્પન્ન કરાવે છે.
- ૫ જગતમાં એક એકથી સુખી પડ્યા છે,
- ૬ જગતમાં એક એકથી દુઃખી પડ્યા છે,

- ૭ જેમ મનને મનાવીએ તેમ સુખ દુઃખ આપણને લાગે છે.
૮ વસ્તુ ઉપરથી સુખ દુઃખનો કાંઈ આધાર નથી.

૩ પ્રકરણ.

૧ શરીરને મજબુત કરવાના કારણો અનેક છે તે પૈકી
મજબુત કારણ 'બ્રહ્મચર્ય' છે.

- ૧ બ્રહ્મચર્ય વીર્યનો નાશ થવા દેતો નથી આહાર વીર્યની આમ-
દાની કરાવે છે એટલા માટેજ બ્રહ્મચર્ય શરીરને મજબુત કરે છે.
- ૨ આજે ભોજન કરીએ તે ૨૮ મે દીવસે વીર્ય થાય; તે વીર્ય
૬૦ મે દીવસે કમસ: હાડમાં જાય છે.
- ૩ તેથી હાડ મજબુત થાય છે-અને તેથી શરીર મજબુત થાય
છે-(કારણ હાડજ શરીરને ઉભુ રાખે છે.)
- ૪ બ્રહ્મચર્યથી રખાએલું વીર્ય મુખને સતેજ કરે છે-ઘી તેજ
ચોપડયે પણ એટલું સતેજ દેખાય નહી.
- ૫ વીર્ય દષ્ટિમાં તેજ આપે છે.
- ૬ વીર્ય દાંત મજબુત કરે છે.
- ૭ વીર્ય ડાઢ મજબુત કરે છે.
- ૮ વીર્ય હાથ પગની નસો મજબુત કરે છે.
- ૯ વીર્ય જઠરાગ્નિને ઉત્તેજન દે છે. (મંદ પડવા દેતું નથી)
- ૧૦ ટુંકમાં વીર્ય શરીરના તમામ અંગોને સુખ્યવસ્થીત કરે છે,
બલવાન કરે છે, તેજવાન રૂપવાન કરે છે.
- ૧૧ વીર્યનો બુદ્ધિ વધારવાનો તો ખાસ ગુણ જ છે.
- ૧૨ સ્મર્યું શક્તિ વીર્યથીજ ખીલે છે.

- ૧૩ ચાહે જેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવે ચાહે જેટલી બુદ્ધિ ઉત્પાદક ચીજો ખાવામાં આવે પરંતુ જો અભ્યયર્થ ન પલાય તો રમણુ શક્તિ-તર્ક શક્તિ કદિ વધે નહીં.
- ૧૪ એટલા વાસ્તે વિદ્યાર્થીએ અભ્યયર્થ ખાસ મનજીતીથી પાળવું જોઈએ.
- ૧૫ અભ્યયર્થના પાઠ્યા વીના તપ જપ સર્વ ફોગટ છે.
- ૧૬ પ્રથમ અભ્યયર્થ અને પછી તપ જપ સ્વાધ્યાય વિગેરે.
- ૧૭ પ્રથમ રાગ અને પછી પ્રજા તેમ પ્રથમ અભ્યયર્થ અને પછી બીજા અધ્યાસદ્વયો.
- ૧૮ અભ્યયર્થના પ્રભાવથી બીજા અધ્યાસદ્વયો ખીલે છે.

૨. સૌ પુરૂષે જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક અખંડ અભ્યયર્થ પાળવું જોઈએ.

- ૧ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક પુરૂષે અભ્યયર્થ પાળવું એ તો ખાસ શાસ્ત્રમાં કહેલ છે.
- ૨ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ દ્વારાએ પણ સિદ્ધ થાય છે.
- ૩ જન્મથી ૧૩ વર્ષ સુધી તો બાલ્ય પણાના કારણથી સ્હેજ અભ્યયર્થ પલાય એમાં કાંઈ સ્વાલ નથી.
- ૪ પછીથી વીર્ય વૃદ્ધિ થવા લાગે છે તે કમમાં કમ બાર વર્ષે થઈ રહે છે.
- ૫ એટલે કુલ પચીશ વર્ષે વીર્ય પરિપક્વ થાય છે.
- ૬ મનજીત સંતાન ઉત્પાદન લાયક વીર્ય પચીશ વર્ષ પહેલાં થઈ શકવું નથી.

- ૭ વીર્યના પરિપક્વ વીના મૈથુનમાં પાચુ જેવી જોષ્ઠ્યે તેવી મળ આવતી નથી.
- ૮ કાચી ખીચડી ખાવાથી કેટલો સ્વાદ આવે ?
- ૯ કાચુ ફલ ખાવાથી કેટલો સ્વાદ આવે ?
- ૧૦ કાચો રંગ કેટલો શોભે ? કેટલીવાર ટકે ?
- ૧૧ કાચા અને પાકામાં બહુ ફેર હોય છે.
- ૧૨ મજાસુત પાયા વાળા મકાનની આગે કાચા પાયાવાળું મકાન શું લેખામાં ?

૩. બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરવાથી ૧૦૦) સો ગેર ફાયદાઓ થાય છે.

- ૧ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી અર્થાત્ વીર્યનું રખોપુ નહીં કરવાથી પ્રથમ તો જઠરાગ્નિ બગડે છે-ખોરાક પચતો નથી.
- ૨ જલંદર, ભગંદર, હરસ, ક્ષય વિગેરે અનેક મોટા દરદો થાય છે.
- ૩ મુખનું નુર ઉતરી જાય છે.
- ૪ દીનતા વધે છે.
- ૫ કાયરતા વધે છે-ભીરૂ થવાય છે.
- ૬ આળસ આવે છે.
- ૭ શરીર નિર્માલ્ય થાય છે.
- ૮ રોગ અસાધ્ય થઇ જાય છે.
- ૯ જીંદગી ટુંકી થઇ જાય છે.
- ૧૦ દવા માટે નાહક પૈશાનો બહુ વ્યય કરવો પડે છે.
- ૧૧ બુદ્ધિ ઘટી જાય છે.
- ૧૨ સ્મર્ત્વ શક્તિ કમ થાય છે.

- ૧૩ કેડ દુખવા લાગે છે.
- ૧૪ હાથ પગમાં ગોટલા ચઢે છે-દુખે છે.
- ૧૫ તમામ હાડની સંધિમાં પીડા થાય છે,
- ૧૬ ઇન્દ્રિયમાં શૂન થાય છે.
- ૧૭ મુખથી નાના બાલકોની માફક લાળ ઝરવા માંડે છે.
- ૧૮ હાથ પગ ધ્રુજવા લાગે છે. (એટલે કામ તો શેનુંજ બને)
- ૧૯ વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવે છે. (એટલે મરણ બહેલું આવે)
- ૨૦ કરચળીઓ પડી જાય છે. (એટલે રૂપ તો ચાલ્યુંજ ગયું)
- ૨૧ ટુંકમાં આ લવમાં અનેક દુઃખ દર્દો સંતાપો થાય છે. (કે જે ગણ્યા ગણાય નહીં માપ્યા મપાય નહીં)
- ૨૨ પરલવે પણ હજારો ઉપાધી થાય છે. (અનંત થાય છે)
- ૨૩ વીર્યનું નીકાલવાપણું માત્ર પુત્ર વાસ્તેજ છે. નહીં કે નકામું. (વિષય સુખ એતો નકામું જ સુખ છે) એવું નક્કામું સુખ વધારે ભોગવવામાં શું ફાયદો હોય.
- ૨૪ આ લવ-પરલવ-જન્મો જન્મ-અપ્રહયર્યથી અનંત દુઃખો થાય છે. કે જે વર્ણવવા અશક્ય છે.
- ૨૫ સો ગેરફાયદાઓ થાય છે, એ તો સામાન્ય વાત કહી છે- બાકી તો અનંત અનંત ગેરફાયદાઓ થાય છે. (કેટલું તો અનુભવ ગમ્ય છે)
૪. પહેલાનાં જમાનામાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી હજારો વર્ષ જીવતા અને નિરોગી રહેતા.
- ૧ આગળના ઋષિ મુનિઓ ધણા ડાહ્યા હતા તેઓએ ૪ આશ્રમો

બાંધ્યા તે ઘણી ચતુરાઇથી બાંધ્યા છે; અને તે ન ટુટી શકે એવી શૈલીથી કુદરતે અનુસરીને બંધાયા છે.

- ૨ જીંદગીની સામાન્ય કલ્પના ૧૦૦) સો વર્ષની કરીએ તો તેનો પ્રથમનો ચોથો ભાગ અર્થાત ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું કે જેથી બીજા ૨૫ વર્ષ તક સંભોગમાં વિશેષ સુખ ઉપજે-શરીર પણ મજબુત રહે-શરીર મજબુત રહેવાથી બીજા ૫૦ કાર્યો થાય.
- ૩ તેમાં અર્ધભાગ એટલે ૧૨૫ વર્ષ તો રહેજ બ્રહ્મચર્ય પળી શકે; વર્તમાન કાળે મુશીબતી છે બીજા અર્ધ ભાગમાં.
- ૪ જે કાળે જેટલી જીંદગી હોય તેનો ચોથો ભાગ ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો છે.
- ૫ ધારો કે હજાર વર્ષ જીવવાનું હોય તો (અને પૂર્ણ સુખ શાંતિ આરોગ્ય ચાહતા હોય તો) ૨૫૦) અઢીશ વર્ષ તક વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.
- ૬ અસલના વખતમાં એમ કરતા હતાજ.
- ૭ પછીથી થોડે થોડે બગડવા માંડયું. તે છેક બગડતુંજ ગયું.
- ૮ હવે તો આ બાબતમાં (પ્રખંધ) સુધારો કરવો રહ્યો.
- ૯ હે સજ્જનો ! જેટલા વર્ષ જીવવાની ઇચ્છા હોય તેનો ચોથો ભાગ અવશ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળો.
- ૧૦ અસલ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ હજારો વર્ષ જીવતા તેની સાથે બીજા ૫૦ કારણો હતા પણ મુખ્ય કારણ તો “ બ્રહ્મચર્ય નુંજ ’ હતું.

- ૧૧ આપણે હજારો વર્ષ જીવવાનો પ્રયાશ કરીએ તો જીવી શકીએ પણ રીત એ છે કે જેમ બગડતા બગડતા બગડ્યું તેમ સુધરતા સુધરતાં સુધરે,
- ૧૨ બગડતા એટલે આયુષ ઘટતા જેમ વાર લાગી તેમ આયુષ વધતા પણ વાર લાગે.
- ૧૩ પેઢી દરપેઢી નિયમથી બ્રહ્મચર્ય પાળે તો બંને વર્ષ પાંચ પાંચ વર્ષ ક્રમે ક્રમે વધતા બંને વર્ષ ત્રણશો વર્ષ ખુશીથી મનુષ્ય જીવી શકે એમાં લગારે શંકા લાવવા જેવું નથી.
- ૧૪ હાલ પણ ૧૫૬ વર્ષનો મનુષ્ય છે. હયાત છે. અને બીજો ૨૫૨ વર્ષનો બુદ્ધો પણ જીવતાં જેવો દેખાય છે અને તે આશા રાખે છે કે બીજા શાઠ વર્ષ ખુશીથી જીવીશ. (અરે આપણને તો અચંબોમાં લાગે છે પણ વાસ્તવિક રીતે અચંબાનું કંઈ કારણ નથી)
- ૧૫ હિંદુસ્થાનમાં હાલ કાલે ૫૦) પચાશવર્ષે ધડપણ ગણાય છે. ત્યારે યુરોપ અમેરીકામાં છાશી છાશી વર્ષે અરે નેવું વર્ષે વિવાહ કરવાના દાખલાઓ મોબુદ છે-ત્યારે કાંઈ શરીરમાં જોર હશે ત્યારેજ વિવાહ કરતા હશેને.
- ૧૬ એક દાખલામાં ૧૦૩) વર્ષે વિવાહ થયો છે.
- ૧૭ આ બધી હાલ કાલની વાત છે નહીં કે અસંભવી.
- ૧૦ કેટલાક કહે છે કે કળજીગ છે. પંચમ આરો છે શું કરીયે ? ત્યારે હું પુછુચું કે, યુરોપ અમેરીકામાં ક્યાં ચોથો આરો છે ક્યાં સત્ય યુગ છે-શું પંચમ આરો તેમને નડતો નહીં હોય ?

- ૧૯ આ ઉપરથી હું એમ કહેવા નથી માંગતો કે પંચમ આરો નથી.
- ૨૦ હું કબુલ કરું છું કે પંચમ આરો છે—ઉતરતો કાળ છે પણ મારી કહેવાની મતલબ એ છે કે—પંચમ આરાને બદલાને આપણે વધારે નીચે ઉતરી ગયા.
- ૨૧ દિવસના ત્રણ વાગ્યાનો વખત એ અલબત્ત ઉતરતો કાલ છે પરંતુ એમ ન કહેવાય કે સાવ રાત પડી ગઇ, અંધારૂં થઇ ગયું હવે કામકાજ થાય નહીં. ભોજન થાય નહીં.
- ૨૨ એ મુજબ વિવેકથી ઉપરની વાત સમજવી જોઇએ.
- ૨૩ પંચમ આરાએ જેટલું આપણને ઉતારી પાડ્યા તેથી આપણા કર્તવ્યે આપણે વધારે હેંડા ઉતર્યા.
- ૨૪ તે આપણે હવે ચઢવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.
- ૨૫ પુરૂષાર્થથી જેટલું ચઢાય તેટલું ચઢો.
- ૨૬ ખાલી પંચમ આરાને દોષ દેવો નહીં.
- ૨૭ પંચમ આરાનો જેટલો દોષ છે તેથી આપણો પોતાનો દસ-ગણો દોષ છે.
- ૨૮ એ દસગણો દોષ કાઢવાનો પ્રયાસ કરો.

૫. છવીશથી ૫૦) પચાશ વર્ષ સુધી (પરણ્યા પછી) મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો નિયમીત મૈથુન કરવું જોઇએ.

- ૧ છવીસમે વર્ષે પરણ્યા બાદ રોજ રોજ સ્વસ્ત્રીથી પણ મૈથુન કરવું જોઇએ નહીં.
- ૨ મનને વિવેકથી કાબુમાં રાખવું.

- ૩ એક મહીને એકજ વાર મૈથુન કરવું. કારણ એ કે સ્ત્રીને ઋતુ મહીનામાં ૧ એકવાર આવે છે, તેમજ પુરૂષને અઠાવીશમે દિવસે (અર્થાત્ આજનું બોજન એક મહીને) વીર્ય (રૂપે) થાય છે માટે મહીને એકવાર મૈથુન બસ છે.
- ૪ એક મહીને એકવાર મૈથુન કરે ત્યાં સુધી આવક જવક બરાબર થઇ રહે.
- ૫ વધુ મૈથુન કરે તો વીર્યનું દેવાળ કાઢે.
- ૬ વીર્ય રૂપી દોલત ધટે.
- ૭ મૈથુન (વિવાહ) પુત્ર ઉત્પન્ન કરવા માટે છે-શરીર સુખ માટે નથી.
- ૮ નકામી દોલત ફાળુ ઉડાડે.
- ૯ તેજ સૈતે વિવેકથી સમજવું જોઇએ કે મહામુલ્યવાળું વીર્ય નકામું શા વાસ્તે જવા દેવું જોઇએ.
- ૧૦ દરેક પરણેલાઓને શરીર શાસ્ત્ર સમજવું જોઇએ.
- ૧૧ એટલા વાસ્તે આવા પુસ્તકો સૌને હાથે જાય એટલો ફેલાવો કરવો જરૂરનો છે.
- ૧૨ વિદ્યાર્થીઓને આવા પુસ્તકો મફત ભેટ કરવા જોઇએ.
- ૧૩ ધનવાન પણ બહુ વિષયાંધ હોય તેવાઓને નિર્ધન સમજી આવા પુસ્તકો મફત દેવા જોઇએ કે જેથી કાંઈક વાંચે કાંઈક લાભ લીએ.
- ૧૪ એક મહીને એકવાર એ હીસામે એક વર્ષમાં બાર વખત મૈથુન કાર્ય હદમાં છે.

- ૧૫ પચીશ વર્ષમાં ૧૨×૨૫=૩૦૦) ત્રણસેં વખત ઘણું કહેવાય.
- ૧૬ ત્રણસેં વખત મૈથુન કરતા જરૂર એક પુત્ર થાયજ. અને તે મહા બલવાન પુત્ર થાય.
- ૧૭ ન થાય તો કર્મની વાત સમજી વિશેષ વાર મૈથુન નહી કરવું.
- ૧૮ આપણું બલ ટકી રહે એ નફાની વાત છે.
- ૧૯ એક દીર્ઘજીવી પુત્ર ઉત્તમ છે. ઘણા પુત્રો જીંડની માફક અનિષ્ટ છે.
- ૨૦ જો તમે સો વર્ષ ઉપર જીવવાનો ધરાદો રાખતા હોય તો પચીશ વર્ષમાં ત્રણસેં વખતથી વધારે મૈથુન કરશો નહી.
- ૨૧ અત્રે કોઈ શંકા કરે કે ત્રણસેંથી વધારે વખત અમુક માણસે મૈથુન કર્યું છતાં ૧૦૦) વર્ષ જીવ્યો તેનું કેમ ? એનો ઉત્તર એ છે કે એમ જો તેણે ન કર્યું હોત તો વધારે મજબૂત રહી વધારે જીવત, તે વધુ ન જીવ્યો એજ નુકશાની.
- ૨૨ યોગ્ય કાળે યોગ્ય મૈથુન પુત્ર ફલ દે છે, પણ અનેકવાર કરવાથી અનેક પુત્રો થતા નથી, નાહક શરીરની ખરાબી થાય છે.
- ૨૩ જન્મથી પચીશ વર્ષ તક જે આખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ “ વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય ” કહેવાય.
- ૨૪ પચીશથી પચાશ વર્ષ સુધીમાં જે ૩૦૦) વખતથી વધારે વખત મૈથુન નહીં કરવું અર્થાત્ ત્રણસેં વખતથી વધારે વખત વીર્યપાત થવા દેવો નહી એનું નામ “ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય ” છે.
- ૨૫ આ “ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય ” સૌ સ્ત્રી પુરૂષોએ ખાસ પાળવું જોઈએ
- ૨૬ વધારે સ્કુટ વિગત માટે વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના બે ભાગ કલ્પીએ (૧) સહજ બ્રહ્મચર્ય અને (૨) પાશન બ્રહ્મચર્ય.

- ૨૭ જન્મથી સાડાઝાર વર્ષ પર્યંત સહજ બ્રહ્મચર્ય છે કારણ કે એટલા વખતમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે કાંઈ પ્રયાસની જરૂર પડતી નથી (બાલ પણ માટે)
- ૨૮ સાડાઝાર વર્ષથી તે પચીસ વર્ષની અંદર કુટેવો પડવાનું સાધન મળે છે—એમ થતાં વીર્ય ઉશ્કેરાય છે—માટે વીર્ય ઉશ્કેરાવાના તમામ કાર્યો દૂર કરવા આનું નામ “પાલન બ્રહ્મચર્ય” છે.
- ૨૯ ત્યાર બાદ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્યનો વખત આવે છે.
- ૩૦ એકાવનમાં વર્ષથી તે અંતીમ તક જે બ્રહ્મચર્ય પાળવું તેનું નામ “સંતોષિત બ્રહ્મચર્ય” છે. ” એટલે મૈથુન કરીને સંતોષ થઈ ગયેલાનું બ્રહ્મચર્ય.
- ૩૧ જન્મથી તે મરણ પર્યંત જીંદગીભર અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એનું નામ “અખંડ બ્રહ્મચર્ય” અથવા “મહાવિશુદ્ધ અખંડ બ્રહ્મચર્ય” છે.
- ૩૨ આવાજીવો કાંઈ કાંઈ હોય—કાંઈ કાંઈજ હોઈ શકે—અને તે મહા ભાગ્યવાન હોય.
- ૩૩ સિંહ થોડાજ હોય, સિંહના ટોળા હોય નહીં.
- ૩૪ મહા ઉત્તમ કાર્ય કરનારાઓ દુનીયામાં વિરાલાજ હોય છે.
- ૩૫ હાલ કાલે બ્રહ્મચર્ય પાળવા ધાર્યું હોય તો ૩૦-૪૦-૫૦ વર્ષ સુધી ખુશીથી મળીશકે; એટલે જન્મથી પચાસવર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પળીશકે.
- ૩૬ જે જન્મથી ૨૫ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તે ૧૦૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.

- ૩૭ જે જન્મથી ૩૫ વર્ષ સુધી અખંડ પ્રહાર્ય પાળે તે ૧૩૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.
- ૩૮ જે જન્મથી ૪૫ વર્ષ સુધી અખંડ પ્રહાર્ય પાળે તે ૧૭૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.
- ૩૯ જે જન્મથી ૫૫ વર્ષ તક અખંડ પ્રહાર્ય પાળે તે બસો વર્ષ ઉપર જીવી શકે કહેવાની મતલબ એ છે કે જેમ જેમ વધારે પ્રહાર્ય પાળે તેમ તેમ વધારે જીવી શકે.
- ૪૦ હાલ કાળે કોઇ ૫૦ વર્ષ તક અખંડ પ્રહાર્ય પાળે તો ૨૦૦) વર્ષ જીવે એમ નહી. કારણમાં તેનો બાપ કાંઇ ૫૦) વર્ષ તક અખંડ પ્રહાર્ય નહી હતો.
- ૪૧ પચાશ વર્ષ તક અખંડ પ્રહાર્યારીનો પુત્ર પચાશ વર્ષ તક અખંડ પ્રહાર્ય પાળે તો અબલત દોઢશો વર્ષના આશરે જીવી શકે તેનો પુત્ર એજ નીચમે રહે તો ખુશીથી ૨૦૦) વર્ષ જીવે છે.
- ૪૨ એમ પેઢી દરપેઢીએ આયુષ વધતા વધતા ૪૦૦) વર્ષ તક જીવે-એમ ઘણા વિદ્વાનો નો મત છે.
- ૪૩ ધડિભર કદાચ માનીદ્યો કે એટલુ ન જીવાય તો પશુ શું-બલતો વધેજ ફાયદો તો ખરોજ-પ્રહાર્ય પાલનમાં કાંઇ નુકશાનની વાત નથી. જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી ફાયદાની વાત છે.
- ૪૪ આ વિષય અનુભવમાં વિચારવાથી બટ માલમ પડે એવી ચીજ છે.

- ૪૫ અમલમાં મુકવાથી ઝટ માલમ પડે એવી વસ્તુ છે.
- ૪૬ કરકંકણને જોવા માટે આરીશાની જરૂર પડે નહીં.
- ૪૭ આ વસ્તુ (બ્રહ્મચર્ય પાલન પાળું) અમલમાં મુકવાથીજ માલમ પડે એવી ચીજ છે માત્ર વાતો કરવાથી કાંઈ ન વળે.
- ૪૮ માટે હે સજ્જનો ! બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો જેમ બને તેમ પ્રેકટીશ કરો.
- ૪૯ કેટલાક વિધ્વાનોના મત મુજબ આયુષ વધવા માટે નીચે મુજબ સામાન્ય નિયમ છે.
- ૫૦ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તક અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો (સંપૂર્ણ રીતે તમામ વીર્યનો બચાવ કરી રાખે તો) ૧૦૦ વર્ષ તક ખુશીથી જીવી શકે.
- ૫૧ પછી અઢેક વર્ષે ૫ વર્ષ જીવતરની બાબતમાં વધારવા, એટલે કે ૨૬ વર્ષ સુધી વીર્યનો બચાવ કરી રાખે તો ૧૦૫ વર્ષ ખુશીથી સખલપણે સતેજપણે આરોગ્યપણે ઉત્સાહ પણે જીવી શકે.
- ૫૨ એ નિયમે ૩૦ વર્ષ સુધીએ ૧૨૫ વર્ષ જીવે. ૪૦ વર્ષ સુધીએ ૧૭૫ વર્ષ જીવે. ૫૦ વર્ષ સુધીએ ૨૨૫ વર્ષ જીવે. એ મુજબ આગલ પણ સમજવું.
- ૫૩ બીજા કેટલાક વિધ્વાનોના મત નિચે મુજબ.
- ૫૪ જન્મથી ૨૫ વર્ષ માટે સૌનો એક સરખો મત છે અર્થાત્ ૧૦૦ વર્ષ જીવે પછી મત ભિન્ન છે આ પ્રમાણે.

- ૫૫ પચ્ચીશ ઉપર એક વર્ષે ૭ વર્ષ અધિક જીવે. એ હીસાએ ૪૦ વર્ષ સુધીએ ૧૯૦) વર્ષ જીવે.
- ૫૬ ૫૦ વર્ષ સુધીએ ૨૫૦) વર્ષ જીવે. એ મુજબ આગલ પણ સમજવું.
- ૫૭ આયુષ વધવા માટે ઉપરના નિયમો સામાન્ય જાણવા.
- ૫૮ વિશેષમાં તો વીર્ય રક્ષણ ઉપરાંત ખાનપાન વિગેરે આરોગ્યના ખીજા અનેક નિયમોના પાલન ઉપર પણ આધાર રહે છે.
- ૫૯ પ્રશ્ન:—કેટલાક કહેશે કે શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે આયુષ વધેજ નહીં માટે ઉપરની કલ્પના મિથ્યા સમજવી, માત્ર કલ્પના શક્તિના તરંગો જુડા સમજવા.
- ૬૦ ઉત્તર:—(૧) ભાષા! શાસ્ત્રના નિયમો એકાંત નથી, શાસ્ત્ર નિયમોમાં ધણા અપવાદો છે; શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે પંચમ કાલમાં વધુમાં વધુ ૧૨૦ વર્ષ મનુષ્ય જીવે, છતાં હાલ ૧૫૬ વર્ષના મનુષ્ય આરોગ્ય પણે બલવત્તર રીતે હયાત છે. (૨) ખીજા વાત એ કે આયુષ વધવા કહેવું એ બહેવાર છે નિશ્ચય વચન નથી. જેમ બહેવારથી કહીએછીએ કે આરોગ્યના નિયમો પળાય તો રોગો ન આવે, આવેલ રોગો દૂર થાય, હવે વિચારવાનું એ કે શું તીવ્ર વેદનિય કર્મને આરોગ્યના નિયમો હઠાવી શકે? જ્ઞાની દૃશ્ય ભાવને શું આરોગ્યના નિયમો હઠાવી શકે? નજ હઠાવી શકે. પણ બહેવાર વચન નિશ્ચય વચનથી ભિન્ન હોય છે.
- (૩) ત્રીજા વાત એકે જે મનુષ્ય આરોગ્યપણે રહેવાનો હોય

અર્થાત્ નિરોગપણે રહેવાનો હોય, શાતા વેદનિયના બંધ વાળો હોય તેનેજ આરોગ્યના નિયમો પાળવાનું સુજ્ઞ-તેજ પાળી શકે એટલે નિશ્ચયમાં તો એના પોતાના શુભ કર્મોનો જોર-અને ઠહેવારમાં આરોગ્યતાના નિયમોનું બલ.

(૪) નિશ્ચયમાં તો પુત્ર પુત્રિઓના આયુષનો જોર પરંતુ ઠહેવારમાં એમ કહેવાય કે મા બાપ પાલન કરે છે, જીવાડે છે.

(૫) એ વિગેરે નિશ્ચય ઠહેવાર માટે અનેક દાખલાઓ દર્શ શકાય.

(૬) જેનું નિશ્ચયમાં (૧૦૦) ૧૫૦) ૨૦૦) ૩૦૦) વર્ષનું આયુષ હોય તેજ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય તેટલા તેટલા વર્ષ નિયમસર પાળે. પાળી શકે બીજાથી એમ બનીજ ન શકે.

(૭) અર્થાત્ અલ્પાયુષી, અલ્પજીવી એમ કરીજ ન શકે એ તત્ત્વવચન છે.

૬૧ હવે બ્રહ્મચર્ય (વીર્ય સંરક્ષણ) ના પ્રકારાંતરે અવસ્થાંતર દષ્ટિને નામોના પ્રકાર કહે છે.

૬૨ જન્મથી ૧૨૧) વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય “ સ્વભાવિક બ્રહ્મચર્ય ” અથવા “ સહજ બ્રહ્મચર્ય ” કહેવાય છે.

૬૩ સાઝબાર પછીથી ૨૫) વર્ષ સુધીનું “ પાલન બ્રહ્મચર્ય ” કહેવાય છે.

૬૪ છવીસથી ૫૦) વર્ષ સુધીનું “ મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય ” અથવા નિયમિત બ્રહ્મચર્ય ” કહેવાય છે:

- ૬૫ એકાવનથી ૭૫ વર્ષ સુધીનું “ વાનપ્રસ્થિક પ્રત્યય” કહેવાય છે.
- ૬૬ છોતેરથી ૧૦૦ વર્ષ યા મર્યાદિત પર્યાંતનું “ અસામર્થિક પ્રત્યય ” અથવા “ નિર્વીર્ય પ્રત્યય” કહેવાય છે.
- ૬૭ એ સો વર્ષના જીવગીવાળા મનુષ્યોને માટે સમજવું.
- ૬૮ તે પણ સામાન્ય રૂપે વાત છે.
- ૬૯ વિશેષ રૂપે આરોગ્યતાના બીજા નિયમો ઉપર આધાર છે,
- ૭૦ હવેથી આ પુસ્તકમાં પ્રત્યયને વીર્ય સંરક્ષણનાં નામે કહેવાશે કારણ કે પ્રત્યયનું મૂખ્ય અર્થ એજ લક્ષ્ય રાખીને કહેવામાં આવ્યું છે,
- ૭૧ કેટલાક સમજે છે કે સ્ત્રી સંગ ન કરે તેનું નામ પ્રત્યય પછી લલેને વીર્ય અનેકવાર જતું હોય અત્રે એવા પ્રત્યયને પ્રત્યય ગણ્યું નથી.
- ૭૨ અત્રે તો વીર્ય સંરક્ષણ રૂપ પ્રત્યય સમજવું,
- ૭૩ વીર્ય ધણા ભાગે (૨૫) પ્રકારની જાય છે, ૧ સ્ત્રી સંગથી, ૨ સ્ત્રી સંગના વિચારથી, ૩ સ્વપ્નથી, ૪ તેવી પ્રકારની ચેષ્ટા કરવાથી, ૫ હસ્ત મૈથુનથી, ૬ ગ્રુહ મૈથુન જે શ્રુષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મ કહેવાય છે તેથી, ૭ ભુંડા શબ્દો બોલવાથી, ૮ કામ ઉત્પન્ન કરનારી કથાઓનું શ્રવણ ૯ વાંચન ૧૦ મનન વિગેરેથી, ૧૧ અધિક આહારથી, ૧૨ અનિયમિત આહાર વિહારથી, ૧૩ વિરૂદ્ધ આહારથી, ૧૪ નકારા માણસોના પ્રસંગથી, ૧૫ નિરંતર દિલમાં તેવી ધમ્મ રચાથી, ૧૬ શૃંગારાદિકના દર્શનથી, ૧૭ કલ્પનાથી, ૧૮ ગુણસ્થલે વારંવાર હાથ

ફેરવવાથી, ૧૯ ગુણસ્થલ વારંવાર દેખવાથી, ૨૦ બહુ ઉધ-
વાથી, ૨૧ આલસ્યમાં રહેવાથી, ૨૨ અયોગ્ય પુસ્તકોનાં
વાંચનથી, ૨૩ નગ્ન કે અર્ધ નગ્ન ચીત્રો દેખવાથી, ૨૪
પશુ મૈથુન દેખવાથી, ૨૫ અજ્ઞાન ભાવે નાટક સીનેમા
વિગેરે દેખવાથી.

- ૭૪ ઉપરના પચીસ કારણો ઉપરાંત ખીજા પણ અનેક કારણો છે.
- ૭૫ તમામ કારણોથી વીર્યનું મજબુત રક્ષણ કરાય તેનુંજ નામ
અત્રે “ અક્ષયર્ય ” કહ્યું છે, અને એટલા વાસ્તેજ અક્ષયર્યનું
ખીજું નામ “ વીર્ય સંરક્ષણ ” પાડ્યું છે. (પાડવું પડ્યું છે
અક્ષયર્યનો સ્પષ્ટ અર્થ સમજવા માટે)
- ૭૬ ફેટલાક સાધુઓ અક્ષયારી કહેવાતા છતાં તેમનામાં અંશ
માત્ર પણ વિર્ય ગ્રંરક્ષણપણું હોતું નથી તેથી તેવાઓને અત્રે
‘અક્ષયારી’ ગણ્યા નથી.
- ૭૭ અક્ષયર્ય પાળવું મહા કઠીન છે. અતિ કઠીન છે, અતિ અતિ
કઠીન છે.
- ૭૮ લોહાનો અભેદ્ય ડાલો તોડવો સહેલો છે પરંતુ અક્ષયર્ય
પાળવું કઠીન છે.
- ૭૯ અત્યંત ઉગ્ર દારૂનો કેફ ન ચડવા દેવું સહેલું છે પરંતુ અક્ષયર્ય
પાળવું કઠીન છે.
- ૮૦ કરોડો રૂપૈયાની દોલતનું અભિમાન દૂર કરવું જોમ કઠીન છે
તેમ અક્ષયર્ય પાળવું કઠીન છે.
- ૮૧ કદાચ તે પણ અભિમાન દૂર કરી શકાય પરંતુ અક્ષયર્ય
પાળવું તેથી પણ કઠીન છે.

કારણ નીચે મુજબ.

- ૮૨ સાગરનો પ્રવાહ અટકાવવો અને વીર્યનો પ્રવાહ અટકાવવો
 અને બરાબર છે—બંને વીર્યનો પ્રવાહ અટકાવવો અતિ
 કઠીન છે. પ્રકૃતિને છતવી કઠીન છે, કુદરતી સ્વભાવને છતવું
 કઠીન છે, શરીરને એટલો જોષ્ઠો ખોરાક ન દેવો અને યજ્ઞાવી
 લેવું એ કઠીન છે, જેમ શરીરને બોજન જોષ્ઠએ છીએ તેમ
 એક શરીરને બીજી જાતના શરીરના પરમાણુઓ જોષ્ઠએ
 છીએ, અવશ્ય રીતે જોષ્ઠએ છીએ તે દૂર કરવું પડે છે.
- ૮૩ એટલા વાસ્તેજ બ્રહ્મચારીને ભગવાન ગણે છે.
- ૮૪ એટલા વાસ્તેજ બ્રહ્મચારીને નરેન્દ્રો દેવેન્દ્રો નાગેન્દ્રો પણ
 નમસ્કાર કરે છે.
- ૮૫ એટલા વાસ્તેજ અમર્યાદિત આયુષ વધે છે. [આયુષ વધારવું
 કાંઈ રહેલું નથી.]

૬. સ્ત્રીએ જન્મથી ૧૮ વર્ષ સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય
 પાળવું જોઈએ.

- ૧ જેમ પુરૂષને ૨૫ વર્ષ માટે અખંડ બ્રહ્મચર્યનું કલ્પું છે તેમ
 સ્ત્રીને માટે ૧૮ વર્ષ એટલે પુરૂષથી પોણો ભાગ સમજવું.
- ૨ મજબુત સ્ત્રી પેટેજ મજબુત મનુષ્ય જન્મી શકે છે.
- ૩ કારણ કે સ્ત્રી ક્ષેત્ર છે.
- ૪ ક્ષેત્ર ઉત્તમ હોય તોજ સારો પાક ઉતરી શકે છે.
- ૫ સ્ત્રી ક્ષેત્રને પુરૂષ વીર્ય રૂપ બીજ—અને સારા જોષ્ઠએ.
- ૬ ખેમાંથી એકેની ખામી ચાલે નહીં.

- ૭ બેમાંથી એકની ખામી હોય તો શરીરની ખામીજ રહે-શરીર મજબુત નજ અંધાય.
- ૮ જેમ ગાય અને આખલો બન્ને સારા હોય તો જ સંતતિ સારી થાય, નહીતર ન થાય, એ પ્રમાણે મનુષ્ય માટે પણ સમજવું.
- ૯ દુઃખની વાત તો એ છે કે મનુષ્યો એમ સમજતા નથી, સમજીને અમલ કરી શકતા નથી.
- ૧૦ બીજાને સમજાવી શકતા નથી (લગ્નને વાસ્તે) સમજાવીને અમલ કરાવી શકતા નથી.
- ૧૧ એ માટે દ્રઢ આગ્રહ રાખી શકતા નથી.
- ૧૨ બીજા પાસે રાખી શકાવતા નથી.
- ૧૩ દશ વર્ષની છોકરી, અણસમજી છોકરી તેનો વિવાહ કરી દેવો તે શું યોગ્ય છે? તેને તે વખતે માલમ પણ હોતું નથી કે વિવાહ શા વાસ્તે કરાય છે?
- ૧૪ પુરુષના સંગની ઇચ્છા નહીં છતાં પરાણે કરાવેલો એ શું બ્યાજખી છે, ?
- ૧૫ આ વાસ્તે ખાશ અલાયદુ પુસ્તક જોઈએ, આમાં કેટલું લખી શકાય. ?
- ૧૬ કેટલાક કહે છે કે શાસ્ત્રમાં આઠમે વર્ષે વિવાહ કરી દેવો કહ્યું છે તેનું કેમ ? ઉત્તર:—મુસલમાનીના અંધાધુધી વખતમાં તેવા શાસ્ત્રો સકારણથી સમાજ સંરક્ષક મનુષ્યોએ રચ્યા, તે વખતે તે વાત અનુકુલ હતી કારણ કે દુષ્ટ મુસલમાનો સત્તાને

લીધે રૂપવતી કન્યાને ઉપાડી જતા હતા તેથી જલદી વિવાહ કરી દેવાની પ્રથા શરૂ કરી. હવે ઉપરોક્ત કારણ છે નહીં તેથી ઉપરોક્ત પ્રથામાં ઝટપટ સુધારો કરી દેવો જોઈએ,

૧૭ શું નિર્જલ છોકરી લિખ્મ જેવા સગલ પુરૂષ રત્નને જન્મ દઈ શકે ? નહીંજ.

૧૮ એટલા માટે સ્ત્રીઓએ જન્મથી ઓછામાં ઓછું ૧૮ વર્ષ સુધીતો જરૂર બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

૭. પુરૂષે એકાવનમાં વર્ષથી ૭૫ વર્ષ સુધી ત્યાગની પ્રેક્ટીશ પાડવી જોઈએ, સ્ત્રીઓએ પણ પુરૂષની સાથે પુરૂષની માફક કરવું જોઈએ.

૧ ત્યાગ મહા ગહન છે અનંત પુણ્યની નિશાની છે એટલા વાસ્તે તેની પ્રેક્ટીશ પ્રથમથી કરવી જોઈએ.

૨ સર્વ પ્રકારની વાસના (ઇચ્છા) થી રહીત થવાય ત્યારે જ વાસ્તવિક રીતે ત્યાગ આશ્રમ અંગીકાર કરી શકાય.

૩ દેશ દેશાંતર જોવા, તીર્થ યાત્રાઓ કરવી, એ વિગેરે કાર્યો મૂખ્ય રીતે વાનપ્રસ્થોનું છે.

૮. જોંતેરથી અંતિમ અવસ્થા તક સન્યસ્ત જીંદગી ગાળવી જોઈએ, અર્થાત્ પૂર્ણ ત્યાગ વૃત્તિ ધારણ કરવી જોઈએ.

૧ વાન પ્રસ્થમાં પણ—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, વિગેરે કરવાનું કલ્પું છે.

૨ છેવટની જીંદગીમાં તો પૂર્ણ પણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એ યોગના

આઠે અંગો સિદ્ધ કરવા જોઈએ.

- ૩ આગલથી સાધના કરી હોય તો તેને વધારવી જોઈએ, સિદ્ધ કરવી જોઈએ.
- ૪ મરણથી નહીં ડરતા અનેક જાતના તપ કરવા જોઈએ.
- ૫ મહા ભાગ્ય કે તપ કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો છે એમ સમજવું જોઈએ.
- ૬ મનુષ્યનો ભવ દુર્લભ છે, ફરી ફરીને મળતો નથી મળ્યો છે માટે સાર્થક કરી લેવું જોઈએ.
- ૭ તીવ્ર વૈરાગ્ય રાખવો જોઈએ.
- ૮ કોઈ વસ્તુ પર મૂઝાઈ રાખવી જોઈએ નહીં.
- ૯ ઘર બાર દુટુંબ કબીલા વિગેરેની ચિંતા રાખવી જોઈએ નહીં.
- ૧૦ એકાંત ભગવદ્ ભજન તત્ત્વચિંતન કરવું જોઈએ. ધર્મશાસ્ત્રોનું વાંચન મનન અને નિદિધ્યાશન કરવું કે જેથી આત્માની સ્થિરતા રહી શકે.
- ૧૧ “ૐ સોહં”નો જાપ જાપવો જોઈએ, વિમલ વિશુદ્ધ વિચારોથી મંત્રો સિદ્ધ કરી શકાય છે,
 ૯. ચારે આશ્રમો યથાયોગ્ય પાળવા જોઈએ.
- ૧ પ્રથમ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, પછી ગ્રહસ્થાશ્રમ, પછી વાનપ્રસ્થ અને છેવટ સંનસ્ત એમ ચારે આશ્રમો યથા યોગ્ય પૂર્ણ વિધિ પ્રમાણે પાલવા.
- ૨ ધણાને માટે ઉપરનો નિયમ છે.
- ૩ કોઈ કોઈ મહા ભાગ્યશાળી વીસ વર્ષ પછી પૂર્ણ ત્યાગ લે તો કાંઈ અયોગ્ય નથી.

- ૪ પણ તેવા લાખોમાં એક હોય છે. હજારોમાં એક એમ પણ નહીં,
- ૫ પહેલો આશ્રમ જે બરાબર પાળી શક્યા હોય એ તો કમસઃ ચારે પાળી શકાય.
- ૬ નહીં તો છેવટમાં અશક્તિ વધે તેથી ખાટલાની સેવા થાય—બાકી બીજું કંઈ ન થઈ શકે—સુંઘવા સાંભળવા દેખવાનું પણ ન બની શકે.

૭ ઇશ્વર સ્મરણું ન થાય, એટલે સદ્ગતિ તો ક્યાંથીજ થઈ શકે ?

૧૦. એમ કરવાથી થતા ફાયદાઓ—નહીં કરવાથી

અનેક નુકશાનીઓ.

- ૧ ચારે આશ્રમો પાળવાથી આ જન્મમાં તનથી મનથી અને વૈભવથી સર્વ વાંતે સુખી થવાય છે. નહીંતર બધી વાંતે દુઃખી થવાય.
- ૨ સ્વર્ગ સુખ મળે છે, મોક્ષ સુખ મળે છે.
- ૩ ન પાળે તો નરક ગતિ તો છેજ.
- ૪ પરભવે ઝાડનો અવતાર પામે, ઉંટ થાય, કુતરા થાય, પાડા થાય, સુવર થાય, દીન દુઃખી દારિદ્રી થાય.
- ૫ સંસાર ચક્રમાં પરિભ્રમણ કરવાનું થાય, જન્મ જરા અને મરણના દુઃખનો પાર આવે નહીં.
- ૬ એમ સમજી હે પ્રાણીઓ “ બ્રહ્મચર્ય ” સર્વ આશ્રમનો પાયો છે—સર્વનું મૂલ છે—માટે તનથી, મનથી, એક નિષ્ઠાએ બ્રહ્મચર્ય પાળો, વીર્ય જતું અટકાવો, એમ કરી તમારું શરીર મજબુત કરો.

૪ પ્રકરણ.

૧. પરણવું શા માટે ?

- ૧ પરણવાનું સંતતીને માટે છે.
- ૨ વિષય સુખ ભોગવવા માટે નથી.
- ૩ નકામું વીર્ય જવા દેવા માટે નથી.
- ૪ ત્રણસેં વખતમાં તેટલા પુરતુ વિષય સુખ અનુભવી લેવા માટે પરણવાનું છે.
- ૫ અયોગ્ય ઇચ્છા જ્યાં ત્યાં ન ભટકે એ વારતે પરણવાનું છે.
- ૬ રસોઇ વગેરે મંસાર ચક્ર ચાળે એ માટે એક સખી (મિત્ર) હોય તો કોઈ જાતની હરકત આવે નહીં એ માટે પરણવાનું છે.
- ૭ માંદગી પ્રસંગે ગુણ સ્થિતોની માવજત કરાવવા માટે પરણવાનું છે.
- ૮ કામને સંયમમાં રાખવા માટે પરણવાનું છે.

૨. પરણવું એકાંત મૈથુનને માટે નથી.

- ૧ ખાસ મૈથુન એ એકલાને માટે પરણવાની ખટપટ નથી.
- ૨ મૈથુન એ મુખ્ય વિષય નથી-મુખ્ય લક્ષ્ય નથી.
- ૩ મુખ્ય લક્ષ ' પુત્ર ઉત્પાદનનો ' છે.
- ૪ જે પરણવું એકલા મૈથુનને માટે જ છે એમ સમજે છે તે તદ્દન ભુલ ભરેલું છે.
- ૫ તેઓને કોઇ જ્ઞાન આપનાર નથીમદ્યું એમ સમજવું.

૩. પરણવાનો આશય (અંતરનો)

- ૧ સંસાર સમુદ્ર તરવાને માટે થતા પ્રયાસમાં જે વિઘ્ન આવે

(કામનો) તે જીતવાને માટે પરણવાનો મુખ્ય આશય છે, અંતરનો એજ આશય છે; એટલા વાસ્તે શ્રી મહાવીર સ્વામી પરણ્યા હતા.

- ૨ એટલા માટે શ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુ પરણ્યા હતા.
- ૩ એટલા માટેજ શ્રી ઋષભદેવ વિગેરે તીર્થંકરો પરણ્યા હતા.
- ૪ શાસ્ત્રમાં પણ ભોગાવલી કર્મ ક્ષય કરવા માટે વિષય સુખ છે.
- ૫ પણ એટલા પુરતુ જ-વધુવાર-વારંવાર-ધણ કાલ લગણુ મૈથુન કરવાનું છે નહીં.
- ૬ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે “ જ્ઞાનીનો ભોગ સો નિર્જરાનો હેતુ હૈ-અજ્ઞાનીનો ભોગ સો કર્મબંધ હેતુહૈ” તે એટલા માટેજ-કે જ્ઞાની પરણીને કામ રૂપી શત્રુને જીતવાને માટે મૈથુન કરે-ત્યારે અજ્ઞાની વગર વિચારે વિષયાંધ થઇ મૈથુન કરે.

૪. લોકોએ પરણવાની મતલબ બગાડી મુકી છે.

- ૧ અજ્ઞાન પણે લોકો પરણવાની મતલબ વિષે લક્ષ દેતા નથી.
- ૨ અનિયમ પણે વારંવાર મૈથુન દ્વારાએ વીર્યને કાઢ્યા કરે છે.
- ૩ તેથી અનેક રોગોના ભોગ થઇ પડ્યા છે.
- ૪ અદ્વિપાયુષી થયા છે,
- ૫ અદ્વિપાયુષી સંતતિને જન્મ આપે છે.
- ૬ પોતાનો આલવ અને પરલવ એમ બન્ને ભવો બગાડે છે.
- ૭ પોતાની સંતતિના પણ બન્ને ભવો બગાડાવે છે.

૫. મહિને કેટલીવાર મૈથુન કરવું જોઇએ ? (એકવાર)

- ૧ એક મહિના દરમિયાન એકજવાર મૈથુન કરવું જોઇએ.

૨ એકથી વધુવાર કરાય તો નક્કી સમજે કે અનેક દુઃખો હાથે કરીને લીધા.

૩ આજનાં ભોજનનું વીર્ય અઠાવીસમે દિવસે થાય છે, માટે એક મહીને એકવાર વીર્યનું જવાપણું-આવક જવકને હીસાએ બરાબર છે.

૬ મહીને એકવારથી વધુવાર મૈથુન ન કરવાની સાખીતી.

૧ પુત્ર ઉત્પાદન કરવા માટે મૈથુન પ્રવૃત્તિ છે એમ પૂર્વે કહેવાય ગયું છે.

૨ સ્ત્રી મહીને મહીને દૂર બેસે છે, ઋતુમતી થાય છે તેથી ઋતુકાલે વીર્યદાન દેવું વ્યાજબી ગણાય વધારે દાન અથોગ્ય ગણાય એજ સાખીતી.

૩ વધારે વાર કરવાથી રોગો થાય છે એ તો સ્પષ્ટ વાત છે.

૪ વધારે વીર્યપાતથી નિર્જલ થવાય છે.

૫ કદાચ તત્કાલ ન માલમ પડે તો કાળાંતરે તો અનુભવાયજ.

૬ વૃદ્ધાવસ્થાએ અથવા તે પૂર્વે કેડ વિગેરે દુઃખે (આ બાબત વિષે પૂર્વે ઘણું કહેવાય ગયું છે.)

૭ લોકો કળિજુગ યાને પંચમ આરાનો દોષ કાઢે છે.

૧ શરીરની નિર્જલતામાં કળિજુગનો દોષ છે એ વાત ખરી પણ એથીએ આપણો વધારે છે.

૨ કળિજુગનો એક આની દોષ ત્યારે આપણો પત્તર આની દોષ.

૩ તે પત્તર આની દોષ આપણો કાઢવો જોઈએ.

૪ બધો દોષ કળિજુગને માથે ઓઢાડવો જોઈએ નહીં.

- ૫ કળિભુગ ખીચારો શું કરે ? આપણો વારંવાર મૈથુન કરી નિર્બલ થઇએ એમાં એનો વધારે શું દોષ ?
- ૬ કળિભુગમાં પણ એ ભુગની અપેક્ષાએ શરીર મજબુત રહી શકે છે.
- ૭ સત્ય યુગમાં પણ કોઇ કોઇ મનુષ્ય કામાંધ થઇ ધણીવાર મૈથુન કરી અશક્ત થઇ અકાળે મરણ પામ્યાના દાખલા મોજુદ છે,
- ૮ જીવો શાંતનુનો પુત્ર બીષ્મનો નાહનો ભાઇ વિષયાંધ પણાથી અકાળે મર્ણુ પામ્યો. અને બીષ્મ ધણું જીવ્યો.
- ૯ ધણીવાર મૈથુન કરવાથી: ખાયલા, નમાયલા, માયકાંગળા, ભાગ્યહીન, અલ્પજીવી, બહુવિષયી, પૃથ્વીને ભારરૂપ, અનેક દુર્ગુણોના ભાજન, કદૂપી, કઢંગા, વાનરમુખા, કાળા, કશુએ જેમાં ભલીવાર નહી, એવી સંતતિ થાય છે, કે જે થવા કરતા ન થાય તે સારા.

૮ લોકો ઉતરતા કાલનું કારણ આહું ધરે છે.

- ૧ ઉતરતો કાલ છે એ વાત સાચી છે પણ તે તેટલા પુરતોજ.
- ૨ બાર વાગ્યા પછી સૂર્ય હેઠે ઉતરે તે ક્રમથી ઉતરે નહી કે ત્રણ વાગ્યાના સમયે છ વાગ્યાનો સમય થઇ જાય.
- ૩ હાલ પૂર્વની માફક હજારો વર્ષ ન જવાય પણ કાંઇ ૪૮-૫૦ વર્ષે તદ્દન છુટાઈ આવી જાય ! એમાં ઉતરતા કાળનો દોષ નથી. એમાં ધણા ભાગે આપણો પોતાનો દોષ છે.
- ૪ આપણી અજ્ઞાનતાનો દોષ છે.
- ૫ અરે દેશી બંધુઓ ! જરીક યુરોપ અમેરીકા તરફતો નજર કરો.

- ૬ તેઓ કરતા તમારામાં બાલ મરણો કેટલા થાય છે ? સરાસરી તમારું જીવન કેટલું છે એ તો તપાસો ?
- ૭ દુનીયા પરના તમામ ભાગોથી તમે પાછલ છો એનું કારણ શું ?
- ૮ પૂર્વે તમારી જાહોજલાલી સહુથી વધુ હતી તેનું કારણ શું ?
- ૯ પછી એકદમ સૌથી હેઠે ઉતર્યા તેનું કારણ શું ?
- ૧૦ એ કારણ દૂર કરો-કહેવાની મતલબ એજ છે.
- ૯ વધુ મૈથુન કરવાથી મૈથુનની મજા જતી રહે છે.
- ૧ હવે વિષય સુખ જેઓ વધારે ભોગવવા ચાહે છે તેઓના લાભ માટે સલાહ દેવાય છે.
- ૨ ઇંદ્રિ ૦ કલાક કે ૦૧ કલાક સુધી સ્થીર રહે, કઠીન રહે, યાને વીર્યસ્તંભ તેટલો વખત રહે, અને વિષય સુખમાં જેટલી મજા રહે તેનો $\frac{૧}{૦૦}$ પણ વારંવાર મૈથુન કરવાથી રહેતી નથી.
- ૩ ચાહે જેટલી ઉત્તમ દવાઓ ખાવ-પણ મર્યાદિત ધ્વજ્જયર્થ-પાલન વગર મૈથુનનું ખરૂં સુખ કદી અનુભવી શકશો નહીં.
- ૪ કોઈક શાસ્ત્રમાં કામના આસનો કહ્યા છે તેનો નિર્જલ વિષયી શું લાભ લેશે ?
- ૫ મહીને એક વારમાં જેટલી મજા પડશે તેટલી મજા વારંવારમાં નહીં પડે.
- ૬ વળી અનેક રોગો ઉભા થાય એ જુદા.
- ૭ જનવરની તરફ નજર કરો-તે રોજ રોજ મૈથુન નથી કરતા માત્ર યોગ્ય કાળેજ કરે છે.

- ૮ મનુષ્યોમાં એમ કાં ન હોઈ શકે ?
- ૯ શું મનુષ્ય વધારે વિષયનો અધિકારી છે ?
- ૧૦ વધારે અધિકારીની સાખીતી શી ?
- ૧૧ માટે બાર મહીને બાર વાર મૈથુન ક્રિયા બસ છે, કે જ્યેથી લાયક સંતતી થાય તેમજ શરીર પણ બલવત્તર રહે, જીંદગી પણ લાંબી થાય.
- ૧૦ વીર્ય શરીરમાં ક્યારે થાય છે ? કેમ થાય છે ?
કેટલું થાય છે ? તેની કીંમત.
- ૧ વીર્ય એ નામની સાતમી ધાતુ છે-શરીરમાં છ ધાતુ થયા બાદ એ થાય છે-એ સર્વનો 'સાર' છે.
- ૨ આજનું કરેલ ભોજન રૂપાંતર પામતું પામતું એક મહીને વીર્ય રૂપે થાય છે. પણ જો વચ્ચે કોઈ રોગ ન નડે તો નહીતર તેથી એ લાંબો વખત વીર્યને થતા લાગે છે.
- ૩ ભોજનનું પ્રથમ રસધાતુ, રક્તધાતુ, મેદ, માંસ, હાડ, મજ્જા, અને છેવટ વીર્યધાતુ-એમ ક્રમસઃ થાય છે.
- ૪ વીર્ય એક મહીને આશરે ૧ તોલાભર થાય છે.
- ૫ તેની કીંમત સોના કરતાં પણ વધારે છે.
- ૬ હીરા માણેક મોતી વિગેરે રત્નોથી પણ વધારે છે.
- ૭ વીર્યના તેજથીજ મંત્ર સિદ્ધ થાય છે.
- ૮ નિર્વીર્ય વાળાને કશું સિદ્ધ થતું નથી.
- ૯ વીર્યના પ્રતાપેજ ભૂત પ્રેત વિગેરે દૂર ભાગી જાય છે.
- ૧૦ વીર્યના પ્રતાપેજ આત્મકથ્યાણનું સાધનરૂપ 'યોગ' સિદ્ધ થાય છે.

- ૧૧ ડુંકમાં વીર્યથીજ ઉત્તમ (મહત્) કાર્યો થાય છે—માટે વીર્યની અમૂલ્ય કીમત છે.
- ૧૨ વીર્ય અમૂલ્ય છે, એટલુંજ નહીં પણ અત્તિ અમૂલ્ય છે.
- ૧૩ વીર્યથી બુદ્ધિ થાય.
- ૧૪ વીર્યથી સિદ્ધિ થાય.
- ૧૫ વીર્યથીજ દુઃખન જીતી શકાય.
- ૧૬ માટે વીર્ય મહા મોંઘું છે—તે નાહક હે વાંચનાર તું ન ગમાવ.
- ૧૭ વીર્યનો સંરક્ષણ કર્તા થા.
- ૧૮ પછી એનું ફલ એ મહીનામાંજ જોઈ લે,

૫ પ્રકરણ.

૧ “ વિશુદ્ધ અક્ષયર્ય ” અને “ મર્યાદિત અક્ષયર્ય ” ની વ્યાખ્યા.

- ૧ જન્મથી ૨૫ વર્ષ તકનું વિશુદ્ધ અક્ષયર્ય કહેવાય છે ત્યાર બાદ મહીને મહીને એકવાર વિષય સુખ લભ એગણત્રીશ દિન જે અક્ષયર્ય પાળવું તે ‘મર્યાદિત’ અક્ષયર્ય કહેવાય છે.
- ૨ ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયનાં યથાર્થ સંયમને અક્ષયર્ય કહે છે. (સાખ યોગ ભાષ્ય)
- ૩ મન વચન કાયાથી મૈથુનનો ત્યાગ તે અક્ષયર્ય કહેવાય છે. (સાખ-યાત્રવલ્ક્ય સંહિતા)
- ૪ પ્રકારાંતરે મૈથુનના આઠ ભેદ કહ્યા છે. ૧ સ્ત્રીનું સ્મરણ, ૨ તે સંબંધી મોટેથી બોલવું, ૩ ક્રિડા, ૪ દર્શન, ૫ એકાંતવાત, ૬ ભોગનો સંકલ્પ કરવો, ૭ ભોગનો નિશ્ચય કરવો, ૮ સંભોગ

કરવો, (આ માટે—શ્રી દક્ષસંહિતામાં ૩ શ્લોક છે.)

૫ બ્રહ્મચારીએ દેહના અસાર પદાર્થ (મલમૂત્ર) ના દુર્ગંધનો વિચાર કરવો.

૬ સ્ત્રી-ધર્મ અર્થ કામ મોક્ષના નાશ કારિણી છે.

૭ નરકને દેનારી છે.

૮ બ્રહ્મચારીએ ઉપવાસાદિક તીવ્ર તપ કરવા.

૯ લોકોને દેખાડવા માટે નહીં પણ આત્માના ઉદ્ધાર માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૧૦ સ્વપ્નમાં વીર્યપાત ન થાય તે માટે તીવ્ર જાગૃતિ રાખવી.

૧૧ આગલથી ધણા સારા વિચારો ન કર્યા હોય તો જ વીર્યપાત થાય છે.

૧૨ વીર્યપાત અટકાવવા માટે (૧૬) ઉપાયો લેવા:—

૧ સ્ત્રીના વિચારનો ખીલકુલ ત્યાગ, ૨ પગ ઉપર પગ ચઢાવીને સુવું, ૩ અદ્ય આહાર, ૪ જમણે પડખે શ્વાસ લઇ ડાખે પડખે સુવું, ૫ ત્રણ વા ચાર વાગે જાગી જવું, ૬ અદ્ય નિદ્રા લેવી, ૭ ધ ઉડી જાય કે આલોટવું નહીં, ૮ બીનું કપડુ પેટુ પર રાખવું (રાત્રે સુતા), ૯ રાત્રે સુતા માટી બીની કરી નાભીપર લગાડી દેવું, ૧૦ બહુજ ઊંચ આવે ત્યારેજ સુવું, ૧૧ દિવસે કદી સુવું નહીં, ૧૨ સ્ત્રીના દશનાદિક પ્રસંગો ન રાખવા, ૧૩ સ્ત્રીના હાથની રસોઇ ન જમવી (બનતા લગણુ આ ક્રિયા સચવાય તો ધણુંજ ઉત્તમ છે), ૧૪ સ્ત્રીની સાથે ખાસ કરી કાંઈ પ્રસંગજ ન રાખવો, ૧૫ સ્ત્રી સાથે બનતા લગણુ બોલવું નહીં, ૧૬ સ્ત્રી રહિત વિશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહેવું.

- ૧૩ ધ્વજચારીએ છોકરા છોકરીને ચુંબન કરવાનો, તેમના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અયોગ્ય રીતે હસવાનો, અને તેમને વિના પ્રયોજને બોલાવવાનો દંઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરવો.
- ૧૪ નિરંતર ઉદ્દાશીનવૃત્તિ રાખવી.
- ૧૫ કામો દ્વીપક તથા વીર્ય વૃદ્ધિ કરનાર ચીજોનો ત્યાગ કરવો.
- ૧૬ રજસુ તમસુ ગુણાત્મક ભક્ષ્ય પેય પદાર્થો દૂર કરવા.
- ૧૭ અતિખાંસ, અતિ ખાદું, અતિતીખું, અતિમીષ્ટ પદાર્થો ત્યાગ કરવા;
- ૧૮ શરીર પવિત્ર રાખવું-શરીર પવિત્ર રહેવાથી ઘણા ભાગે મન પવિત્ર રહે છે. (ક્રોધ ક્રોધ અતિશય વૈરાગ્યવાન મહાપુરૂષોની વાત ન્યારી છે તેઓનો દાખલો ઘણા માણસો લઇ શકે નહીં કારણ તેઓ મહાપુરૂષો અપવાદ રૂપ છે).
- ૧૯ નેત્ર મુખ વાણી વિગેરેથી ખોટી ચેષ્ટા કરવી નહીં.
- ૨૦ કેટલાક-સ્ત્રી નહીં મળતા ઉપરથી બ્રહ્મચર્ય પરાણે પાળે-(હૃદયમાં સ્ત્રીની નિરંતર ઇચ્છા રહ્યા કરે) તેઓને અન્ને ‘ધ્વજચારી’ કહેવા નહીં.
- ૨૧ ખરા ધ્વજચારી ક્રોધ વિરલાભ હોય છે.
- ૨૨ સ્ત્રીના સમાગમ કરતા સ્ત્રીસંભોગનો વિચાર શરીર તેમજ મનને વધારે હાનીકર્તા છે.
- ૨૩ ધ્વજચારીએ વિચાર કરવો કે સર્વદા મને પરમાત્મા દેખ્યાજ કરે છે,
- ૨૪ ધ્વજચારીએ સ્ત્રીને ભયંકર-નાગણી, સિંહણ, અગ્નિ, શળી,

- તીવ્ર, વિષ-એ કરતા પણ વધારે હાનીકર્તા છે એમ ચીંતવવું,
 ૨૫ શ્રીચૈાગરસાયણ પુસ્તક, અમૃતસિદ્ધિ પુસ્તક, હૃડયોગ પ્રદીપિકા
 વિગેરે પુસ્તકો અહ્મચારીએ વાંચવા એમાં વીર્યખીંદુ જવાથી
 શું નુંકશાની થાય છે. તેમજ વીર્ય ખીંદુ રાખવાથી શું લાભ
 થાય છે તેનું આખેહુખ વર્ણન કરેલું છે.
 ૨૬ જૈનધર્મનું ઉત્તરાધ્યયન પુસ્તક, વૈરાગ્ય શતક, તેમજ મુનિસુંદર
 સૂરિનું ખનાવેલ વૈરાગ્ય કલ્પદ્રુમ વાંચવું.
 ૨૭ અનેક અનેક વૈરાગ્યના ઉત્તમોત્તમ પુસ્તકો છે તેઓનું વાંચન
 મનન અને નિદિધ્યાશન કરવું.
 ૨૮ હાવ ભાવના પુસ્તકો, શૃંગારિક પુસ્તકો વાંચવા નહી.
 ૨૯ ઉપરની તમામ રીતે વર્તે તો અહ્મચર્ય પાળી શકાય.
 ૩૦ ફરી ફરી પણ કહેવામાં આવે છે કે-તદ્વન વિચાર પવિત્ર રખાય
 વીર્ય ખીંદુ ચલાયમાન ન થાય તોજ અહ્મચર્ય પાલ્યું કહેવાય.

૨ અહ્મચર્ય શી રીતે પાળી શકે ? સજ્જનના સંગથી,
 સત્પુસ્તકના મનનથી વિગેરે.

- ૧ જીવવાની તીવ્ર ઇચ્છા હોય તોજ અહ્મચર્ય પાળી શકે.
- ૨ ખરૂં જ્ઞાન હોય મનનો સંયમ હોય તોજ અહ્મ
- ૩ ખરા સંતનો સમાગમ હોય તોજ અહ્મ
- ૪ સત્પુસ્તકનો નિરંતર મનન હોય તોજ અહ્મ
- ૫ ઘણા ભાગે ભુક્ત ભોગીપણું હોય તોજ અહ્મ

૩ અહ્મચર્યની ૯ વાડ અને દસમો કોડ.

- ૧ સ્ત્રી પણ નપુંશક રહીત મકાન શેવવું.

- ૨ સ્ત્રીની કથા વાર્તા ન કરવી.
- ૩ એક આશને બેસવું નહીં,
- ૪ સ્ત્રીનું રૂપ રંગ દૃષ્ટિથી જોવું નહીં.
- ૫ પૂર્વ ક્રિડા સંભારવી નહીં;
- ૬ રોજ રોજ સરસ આહાર ન કરવો.
- ૮ શૃંગાર ન કરવો.
- ૯ ખોટી ચેષ્ટા ન કરવી.
- ૧૦ કામોદીપક-ગીત, નાટ્ય, ગંધ, રસ, સ્પર્શ વિગેરે દૂર કરવા,

૪ બ્રહ્મચર્ય પાળવું ચાને શરીરને મજબુત કરવું એ બન્ને એકજ છે.

- ૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની એટલી બધી કાંઈ ગરજ ? કે આમ ન કરવું ને તેમ ન કરવું-સારું સારું ખાવું નહીં ને સારું સારું પીવું નહીં-આનો ઉત્તર એટલો કે વધારે જીવવું હોય-શરીર વધારે મજબુત કરવું હોય-વધારે આરોગ્યતાએ રહેવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના તમામ કાયદાઓ પાળો.
- ૨ શરીરે સુખી રહેવું હોય તો બ્રહ્મચર્યના તમામ કાયદાઓ પાળો
- ૩ રોગોને મારી હઠાડવા હોયતો બ્રહ્મચર્યનાં
- ૪ દુઃખનને જીતવું હોય તો બ્રહ્મચર્યનાં
- ૫ ભયંકર રોગોના ભોગ ન થઈ પડવું હોય તો બ્રહ્મચર્યનાં

- ૬ શરીરનો ઉદ્ધાર કરવો હોય, દેશનો ઉદ્ધાર કરવો હોય, ભવિષ્યની સંતતિનો ઉદ્ધાર કરવો હોય તો અહ્યર્થનાં
 ૭ એ વિગેરે ૧૦૦ ક્ષાયદાઓ મેળવવા હોય તો અહ્યર્થનાં
 ૫ અહ્યર્થારીએ સ્ત્રીના હાથની રસોઈ જમવી
 ભેષ્યએ નહિં.

- ૧ કારણ કે તેના પરમાણુઓ આવ્યા વીના રહે નહીં.
 ૨ પ્રસંગ પડ્યા વીના રહે નહીં.
 ૩ પ્રસંગ પડ્યે કાંઈક પણ અનર્થ થાય.
 ૪ આ વિગેરે અનેક દૂષણો છે કે જે સ્પષ્ટ લખી શકાય નહીં.

૬ અહ્યર્થારીએ કેટલું ખાવું ?

- ૧ દેહ ધારણ માત્ર ખાવું.
 ૨ દેહ યંત્ર છે તેની પુરવણી (ઘસારાની પુરવણી જેટલું ખાવું.
 ૩ અમેરીકાના ધણા ડાયા વિદ્વાનોનો મત છે કે પાંચ તોલાભર
 યા ૪-૩ તોલાભર ખાવાનું બસ છે એટલે એક દિવસમા ૪
 તોલાભર ભોજન ચાવી ચાવીને ખવાય તો દેહ ધારણા પુરતું
 બરાબર થઈ રહે-એટલું જ નહીં બલ્કે સો વર્ષ ઉપર જીવાય.
 ૪ એક ચાલીસ વર્ષનો માણસ ધણા ખખડી ગયો હતો ડોક્ટર-
 રોએ આશ્વા છોડી દીધી હતી-પરંતુ તે મજબુત મનનો હો-
 વાથી જીવવાની ઇતેજરી છોડી નહીં. કુદરતી ઇલાજના ડોક્ટર-
 રોનો આશ્રય લીધો-રોજમાત્ર એકજ ઇંકુ (અમેરીકાની વાત
 છે) ખાતો અગર તેટલા માપસર દ્રાખ ખાતો બીજુ કાંઈ
 પણ નહીં આ ક્રિયાથી આ માણસ સો વર્ષ ઉપરનો થયો છે
 હજી હયાત છે.

- ૫ લોકોએ નાહક ખાવાનું વધારી મુક્યું છે—જીગળીઆઓ કેટલું ખાતા? ધણું જ થોડું—આ વાત ખાસ આપણા શાસ્ત્રમાં છે.
- ૬ જીઘ્ઘા ઇંદ્રિયના સ્વાદને લઈ માણસો ધણું ખાવાનું શીખી ગયા.
- ૭ ધણું ખાવાથી શરીર કાંઈ ધણું મજબુત થઈ જતું નથી.
- ૮ જેઓ આ વાંચે તેઓ અમલમાં મુકી જીએ કે આ વાત સાચી છે કે ખોટી?
- ૯ ધણું ખાવાની પ્રેક્ટીશ (મહાવરા) ને લીધે ૪-૮ રોજ કદાચ અઘરું લાગે—પેટ ભરાતું નથી એમ લાગે પરંતુ થોડું ખાવાનો મહાવરો પડ્યા પછી થોડું ખાવાથી પેટ ભરાણું લાગશે—અને શરીરનું બલ ઘટશે નહીં, એટલુંજ નહીં બલકે વધશે. જેઓને આ બાબતમાં શંકા ઉપજે તેઓ કરી જીવે.
- ૧૦ વીના કરે ખરી વાતની માલમ પડે નહીં.
- ૧૧ પેટના આંતરડાની સ્થિતિ જેવી રીતે કરવા ધારીએ તેવી રીતે કરી શકીએ.
- ૧૨ કુદરતના ઉપાય મુજબ વરતીએ તો ધણો ફાયદો ઉઠાવીએ—નહીં તો નુકશાની.
- ૧૩ માટે બ્રહ્મચારીએ કુદરતના રસ્તે ચાલવું—બ્રહ્મચર્ય એ કુદરતી છે.

૭ બ્રહ્મચારીએ કેટલી વાર ખાવું?

- ૧ એક દિવસમાં એકવાર ભોજન બસ છે.
- ૨ કોઈ કારણે કોઈદિન બે વારની વાત ન્યારી છે.
- ૩ રોજ રોજ બે વાર ભોજનની આદત અકુદરતી છે.
- ૪ આવા વિષયોને માટે તો ખાસ અભ્યાસ પુસ્તક લખી શકાય. અત્રે સ્થલ સંકોચને લીધે લેખ સંક્ષેપવો પડે છે.

૮. બ્રહ્મચારીએ કેવું ખાવું ?

- ૧ સત્વ ગુણ વાળી ચીજ ખાવી, જેવા કે ફલ, દુધ, મેવા,
- ૨ એક વસ્તુમાં અનેક ચીજો નાખી હોય તે કુદરતથી પ્રતિ કુલ જાય છે-જેમકે તુવેરની દાલમાં થોડું મીઠું ને હળદર બસ કહેવાય-પણ તેના બદલામાં મીઠું, હળદર, જીરું, કાથમીર. ગોળ, આમળી, વિગેરે ચીજો વાળી દાળ જીભને સારી લાગે પણ શરીરને હાનિકર્તા છે.
- ૩ એવી રીતે તમામ જણસને માટે સમજવું.
- ૪ જેમ એકજ પદાર્થ તે સૌથી સરસ, જેમ કે ફલ, દુધ, એક-લુંજ, ચણાની ભીંજવેલી દાલ એકલી વિગેરે.
- ૫ બે વસ્તુનું મિશ્રણ તે મધ્યમ-કુદરતથી જરી દૂર.
- ૬ ત્રણ વસ્તુનું મિશ્રણ તે ખરાબ, એ મુજબ આગળ પણ સમજવું.
- ૭ અસલ કુદરત મુજબ વર્તન સૌથી શ્રેષ્ઠ તેથી જેમ જેમ દૂર તેમ તેમ નેષ્ટ, વધારે દૂર તેમ વધારે નેષ્ટ.
- ૮ દુનીયા કુદરતથી વધારે દૂર ગઈ છે.
- ૯ એનું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન,
- ૧૦ ડાહ્યા માણસોએ કુદરતની સમીપ આવવું.
- ૧૧ ઉત્સાહી માણસોએ આ વાતની અજમાએશ કરી જોવી.

૯. બ્રહ્મચારીએ કયી રીતે ખાવું !

- ૧ ખુબ ઘાવી ચાવીને ખાવું.
- ૨ એક કોળીયો બત્રીશ વાર ચાવવો-કારણ કે બત્રીશ દાંત છે માટે.
- ૩ એટલી વાર કદાચ ન ચવાય તો યુક સાથે એક રસ થઇ જાય એટલીવાર તો જરૂર આવવું.

- ૪ બોજનને ભેર કરી ગણવું ન પડે એટલું ચાવવું.
 ૫ એમ કરવાથી બોજનની મીઠાશ ઓર આવશે.
 ૬ આમાં સરત માત્ર એટલી કે ખુબ ભુખ લાગે ત્યારે જમવા બેસવું.
 ૭ પાણી એકદમ ગટ ગટ કરી પી જવું નહી.
 ૮ ધીરે ધીરે થોડું થોડું પીવું, સ્વાદનો અનુભવ કરતા જવું અને પીતા જવું.
 ૯ ચર્વણુ દ્રાવણુ કરવાથી ખરો રસ શરીરમાં થાય છે—નહીતર શરીરને “ કચરાથી ભર્યું એમ કહેવાય ”
 ૧૦ શરીરને કચરાથી ભરવા કરતા ભુખ્યું રહેવું કોડ દરજ્જે સારું.
 ૧૧ અતિ હિતાવલથી બોજનનું પરિણામ વિરૂદ્ધ આવે છે.
 ૧૨ બોજન ટાઇમ (૫) તોલાભર ખાતા ૨૦ મીનીટ લાગવી જોઈએ.
 ૧૩ ધણીજ શાંતિથી ધીરજથી આનંદથી ખાવું જોઈએ.
 ૧૪ એમ કરાય તોજ લોહીને પુષ્ટી મળે, નહીતો નહી.
 ૧૫ ચર્વણુ દ્રાવણુનો નિયમ તો લોકો ખીલકુલ ભુલીજ ગયા છે.
 ૧૬ કાંઈક કઠીન ચીજ ખાવી—રોજ રોજ પોચી ચીજ ખાવાથી દાંત પોચા થઈ જાય છે.

(મજબુત દાંત રહેતા નથી.)

૧૦ બ્રહ્મચારીએ શા માટે ખાવું જોઈએ ?

- ૧ શરીર યંત્ર દિન દિન પ્રત્યે ધસાય છે—તેની પુરવણી કરવા માટે ખાવું જોઈએ.
 ૨ શરીરમાંથી પરમાણુઓ દટ તેમજ અદૃશ્ય રીતે થોડા થોડા ચાલ્યા જાય છે—તેની પુરવણી માટે ખાવું જોઈએ.

- ૩ જઠરાગ્નિને શાંત કરવા ખાતું જોઇએ-ખહુ ખાવાથી જઠરાગ્નિ ઉલટી મંદ થઈ જાય. મંદ થવું અને શાંત થાતું-એ બન્નેનો અર્થ તદ્દન જુદો છે.
- ૪ જીભનાં સ્વાદ માટે ખાવાનું નથી. પણ જેમ ગાડાને ઉંજણુ દેવાનું હોય તેજ રીતે શરીર રૂપી ગાડાને યોગ્ય કાલે યોગ્ય રીતીએ યોગ્ય માપસર ભોજન રૂપી ઉંજણુ દેવા માટે ખાવાનું છે.
- ૫ હે વાંચનાર ! તું જીભને પુચ્છીને રખે ખાતો ! !
- ૬ પેટને પુચ્છીને ખા, કેટલી ભુખ છે ? કેટલો વ્યાયામ થાય છે એ વિગેરે લક્ષ રાખીને ખા.
- ૭ વગર વિચારનું ખાધેલ માટી બરાબર છે કારણ કે તેથી શરીરની કાંધ પણુ ગરજ સરતી નથી.
- ૮ બ્યર્થ ખરચ અને હાની એ બે સાથે કાણુ કરે ?
- ૯ ઘણીજ તીવ્ર ભુખ લાગે ત્યારે ખાવા બેસવું અને ખાતા ખાતા રૂ ભુખ બાકી હોય ત્યારે ઉડી જતું આમ કરવાથી કોઈ રોગો થશે નહીં. થયેલ મટી જશે.
- ૧૦ સામાન્ય કાયદો એ છે કે પેટનાં ૪ ભાગ કરવા, તેમાં બે ભાગ અન્નથી ભરવા-એક ભાગ પાણીથી રોકવો અને એક ભાગ પવનની આવજાવ માટે ખાલી રાખવો.
- ૧૧ સૌ મનુષ્યો સરખા નથી, સૌનો અધિકાર એક સરખો નથી કાના માટે કેટલું ખાવું એ તેના પોતાના અનુભવ ઉપર છે-અગર તો જ્ઞાની જનોના જ્ઞાન ઉપર છે.
- ૧૨ એકંદર જેમ થોડુ ખવાય તેમ ઘણું સાફ.

- ૧૩ ખાધને કમમાં કમ ૨૦૦ પગલાં ધીરે ધીરે ફરવું.
- ૧૪ ભોજન બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક બાદ સુવું.
- ૧૫ એક સાથે ઘણી ચીજો ખાવી નહીં-વિરુદ્ધ પદાર્થો એક દિવસે
યા એકી વખતે ખાવા નહીં.
- ૧૬ ખનતા લગણુ ઝાઝા પદાર્થો ખાવાની આદત દૂર કરવી.
- ૧૭ જીભનો સંયમ રખાશે તોજ અભિચાર્ય પગાશે.
- ૧૮ જીભનો લોલપી કદી અભિચાર્ય પાળી શકેજ નહીં.
- ૧૯ જીભને અને ઉપરથી ઇન્દ્રિયને ખાસ સંખંધ છે.
- ૨૦ એક જાતે બીજી ઇન્દ્રિય જતાય-નહીતર નહીં.
- ૨૧ જે ઘણું ખાવાનો સ્વાદીઓ તે જરૂર અખિચારી હોયજ.
- ૨૨ અખિચારીનું મુખ્ય લક્ષણુ એ છે કે જીભનો લોલપી હોય.
- ૨૩ જેમ ઘણો ખોંકણુ તેમ ઘણો વિષયાંધ સમજવો. પછી ભલે
મુખ વિષયી હોય-અને ઉપરથી અખિચારીનું નામ ધરાવતો હોય.
- ૨૪ વિષયની ઇચ્છા દષ્ટિ મારફતે માલમ પડે છે.
- ૨૫ ,, ,, વચન મારફતે માલમ પડે છે.
- ૨૬ ,, ,, મુખની ચેષ્ટા મારફતે માલમ પડે છે.
- ૨૭ ,, ,, હાથ પગની ચેષ્ટા મારફતે માલમ પડે છે.
- ૨૮ ,, ,, આહાર મારફતે માલમ પડે છે.
- ૨૯ કપટી મનુષ્યો મુખ નેત્રના વિકારોને કદાચ ગોપવે પણ આહાર
ક્રિયા ગોપવી શકે નહીં.
- ૩૦ આહાર ક્રિયા ગોપવાઇ શકાયજ નહિ.
- ૩૧ ખંધુઓ ! હવે બરાબર સમજ્યા હશે કે “ અખિચારીએ શા

માટે ખાવું જોઈએ ? (શરીર ચાલતું યંત્ર છે તો તે યંત્રનો ધસારો પુર પાડવા જેટલું ખાવું જોઈએ, મિત ભોજન કરવું જોઈએ.) ભોજન એટલે ઉંજણ.

૩૨ ભોજન પચાવીએ ને વીર્ય કરીએ તો ભોજનનું સાર્થક કર્યું કહેવાય—નહીતર નહી.

૩૩ ફેરીના રસ કરતા ફેરીની છાલ વધારે ઉત્તમ છે. કારણ કે તે ઘટ સહેલાઈથી પચાવી શકાય તેમ છે માટે.

૩૪ એજ રીતે ચાળેલ લોટ કરતા ચાલ્યા વગરનો લોટ ઉત્તમ કહેવાય (પચવાની દૃષ્ટિએ)

૩૫ ઘી કરતાં દુધ ઉત્તમ—કારણ કે દુધ ઝટ પચી શકે તેવું છે—ઘી તદ્દન થોડું અને ઘણા કાળે અને ઘણી જઠરાગ્નિ મળ્યુત હોય ત્યારે પચી શકે છે માટે.

૩૬ ચણાનો લોટ કરતાં પાણીમાં ભીંજાએલા કાચા ચણા ખાવા હજાર દરજ્જે ઉત્તમ છે—અલદાર છે, પુષ્ટીકર્તા છે, કુદરતને નજીક છે.

૩૭ એજ રીતે બાજરી ધઉં વિગેરે દાણા માટે પણ સમજવું.

૩૮ લોકો આ વાતથી તદ્દન અજાત છે.

૩૯ રાંધવાની ક્રિયા હાથે કરી ઉભી કરી છે—આકી કુદરતમાં તેની કાંઈ જરૂર નથી.

૪૦ આ વાત ધણાને અસંબંધ જેવી લાગશે પણ નીચેની વાત વિચારવાથી બંધ બેસતી લાગશે.

૪૧ જીવ માત્રે કુદરતની સડક ઉપર રહેવું સાંરૂં.

- ૪૨ કુદરતની સડક પાંસે (જેમ તેમ પાંસે) તેમ સાફ, (તેમ તેમ સાફ)
- ૪૩ કુદરતથી દૂર તેમ ઠીક નહીં.
- ૪૪ કુદરતથી જેમ જેમ દૂર તેમ તેમ ઠીક નહીં.
- ૪૫ કુદરત એજ ખરો રસ્તો છે. બાકી બધા ભુલ ખવાડે એવા કેડા માર્ગો છે કે જે ગામ ન પહોંચાડતા વગડામાં પહોંચાડે છે.
- ૪૬ મનુષ્ય શીવાય તમામ જીવોનો ખોરાક સ્વયં સિદ્ધ છે, ત્યારે મનુષ્ય માટે એમ કાં ન હોય ? કાં ન હોઈ શકે ? એ બહુ વિચારવા જેવી વાત છે.
- ૪૭ એટલા વાસ્તે વિદ્વાનો પોકારી પોકારીને કહે છે કે મનુષ્યનો મૂલ ખોરાક “ ફલ-ફલ ” છે, કે જે વગર રાંધ્યે ખાઈ શકાય છે (એને રાંધવાની જરૂર પડતી નથી)
- ૪૮ આમાં અનુભવિએ અનભવની સાક્ષી આપે છે.
- ૪૯ અસલનાં પુરાણ શાસ્ત્રો પણ સાક્ષી આપે છે.
- ૫૦ રાંધવાનું કયારથી ચાલ્યું એનો ઇતિહાસ અંધારામાં છે.

૬ પ્રકરણ.

૧ શરીર શી રીતે નિરોગી રહે ?

- ૧ આરોગ્યનાં તમામ નિયમો સાચવવાથી નિરંતર તેના ઉપર લક્ષ્ય દઇ ચાલવાથી શરીર નિરોગી રહે.
- ૨ ‘ નરો હિતાહાર વિહારસેવિ ’ વિગેરે કાવ્યોથી ચરક સં-હિતા (જે જુનામાં જુનું માનનિય વૈદિક પુસ્તક છે) માં ઉપરની કલમ બાબત જ કહેલ છે.
- ૩ અદ્ય આહાર આરોગ્યનો મૂખ્ય પાયો છે.

- ૪ ઘડાયર્થ રોગોને આવતા અટકાવનાર શાસ્ત્ર છે.
- ૫ ફેટલાક રોગોને તો ખાસ ઘડાયર્થ જ દૂર કરી શકે છે.
- ૬ રોગને મનુષ્યો હાથે કરીને અઘડાયર્થથી આમંત્રણ દે છે.

શરીરમાં રોગો થવાનાં કારણો.

- ૧ મૈથુનથી જ ધણી ભાગે ધણીને ધણી રોગો થાય છે.
- ૨ અનિયમિત આહાર વિહાર એ રોગ થવાનું ખીણું કારણ છે.
- ૩ ખસ, ઉપરની બે કલમોમાં હળરોનો સમાવેશ થઇ શકે.
- ૪ આરોગ્યતાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કુદરતથી વિરુદ્ધ જવાપણું એ જ રોગોનું કારણ,
- ૫ ખાવા પિવાની અતિ તૃષ્ણા-જીભ ઉપર અસંયમ એ જ રોગોની વખાર છે.

૩. રોગ એ શું ચીજ છે ?

- ૧ શરીરના ગટરોમાં કાંઈ પણ પ્રકારનો નકામો કચરો ભરાઈ રહે તેનું બાદ્ય જે 'ચિન્હ' તેજ રોગ.
- ૨ એટલે કચરાની બાદ્ય કે અંતર 'નિશાની' તે રોગ.
- ૩ બહાર નીકળવા યોગ્ય પદાર્થ-જે બહાર ન નીકળે તો શરીરમાં રહી શુદ્ધ લોહી અને માંસને બગાડે તેથી જીવાત્મા દુઃખી થાય તેને રોગ કહે છે.
- ૪ શરીર સ્વચ્છ રહે તો કાંઈ રોગ થાય નહીં.
- ૫ કાન, આંખ, નાક, જીભ, દાંત, ગળુ, પેટ, બસ્તીસ્થલ, આંતરડાં, છાતી, પોલાણની જગ્યા વિગેરે સ્થલો સાફ રહેવાં જોઈએ—થોડું પણ સાફ ન રહે તો તે તે પ્રકારના ચિન્હો તરત જણાય કે જેને લોકો રોગ તરીકે સમજે છે.

- ૬ બંધુઓ ! હવે સમજ્યા હશે કે રોગ એટલે “ કચરો ”
- ૭ શરીરમાં સ્વજાતીય પદાર્થોનો સમાવેશ થઈ શકે પરંતુ વિ-જાતીય એક અણુમાત્ર પણ રહી ન શકે.
- ૮ રહેવાથી જીવને દુઃખ દે.
- ૯ તે કચરો જવાથી રોગ જાય, શરીરને સુખ લાગે.

૪. કેટલીક અસરકારક પણ દવાઓ ફાયદા નથી કરતી તેનું કારણ શું ?

- ૧ જેમ ખરાબ ગટરમાં દુધ નાખવાથી દુધ ખરાબ થાય, ઉત્તમ પાણી નાખવાથી તે પણ બગડે તેમ શરીરની ગટરોમાં ખુબ કચરો જમેલ હોવાથી સરસમાં સરસ દવા પણ બીચારી શું કરે ?
- ૨ લોહીની નશો કચરાથી પુસાઇ ગયેલી હોવાથી દવા નશોમાં દાખલ થઈ ન શકે એટલે ગુણુ શી રીતે થાય ?
- ૩ હજારોં રૂપૈયાની મહામુલ્તી દવા પણ આમ નકામી જાય.
- ૪ કેમે કરતાં રોગ હઠે નહી.
- ૫ સામાન્ય રીતે ગણતરી છે કે સેંકડે ૭૫ ટકા આવા કારણોથી અકાળ મરણો થાય છે.
- ૬ એવો કોઈ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જેનાં શરીરની ગટરો સર્વે ખરાબર સાફ હોય.
- ૭ કાંઈક કાંઈક કચરો તો સોમાં હશે જ—છે જ.
- ૮ એટલા માટે સૌ કોઈ થોડા ધણા રોગી તો હશે જ.
- ૯ કોઈ મનુષ્ય તદ્દન રોગ મુક્ત નહીં જ હોય.
- ૧૦ કોઈ મહા ભાગ્યશાળીની વાત અપવાદ રૂપ છે.

૫ શરીરને નિરોગી કરવાના ૨૦ ઉપાયો.

- ૧ આ ૨૦ ઉપાયો મુખ્ય છે બાકી પેટા ઉપાયો અનેક છે,
- ૨ જ્ઞાનની વાત જેમ કદપો તેમ કદપી શકાય.
- ૩ સહુ જ્ઞાનીનો મત મળતો આવે એવો હોય છે.
- ૪ અજ્ઞાનીના મત અનેક હોય છે.
- ૫ કહેવત છે કે “ સો સાળે મત પક્ક ” માટે કોઈએ આ વાતમાં શંકા રાખવી નહી,
- ૬ વીશે ઉપાયો અજમાવવાથી માલમ પડશે કે ઉપાયો કેવા સરસ છે.
- ૭ આ વિષય માત્ર વાણીના બકવાદનો નથી, અમલમાં મૂકવાનો છે.
- ૮ અમલમાં મૂકવાથી જ ખરા ખોટાની પરિક્ષા થાય એમ છે.
- ૯ સારા નહારાની પરિક્ષા પણ ત્યારે જ થાય.
- ૧૦ જેઓ પોતાના લાભને ઇચ્છે તેઓ જરૂર બકવાદ કર્યા શીવાય અમલમાં મુકશે.
- ૧૧ આ “ સ્વયં સિદ્ધ ” વાત છે.
- ૧૨ કરકંકણને આરીસાની જરૂર પડતી નથી.
- ૧૩ હવે શરીરને નિરોગ કરવાના ૨૦) ઉપાયો કહે છે.
 ૧ ઉપવાસ, ૨ મિતાહાર, ૩ ખસ્તી કર્મ (એનિમાં લેવું તે), ૪ વ્યાયામ (કસરત) ૫ સ્નાન, ૬ અભ્યંગણ (ઉવટણ)
 ૭ ધૌતિ (દંતધાવન ક્રિયા) ૮ ઠંડુ પાણી, ૯ ગરમ પાણી,
 ૧૦ શ્વાસ ક્રિયા (લાંબા દમ લેવા તે) ૧૧ શુદ્ધ હવા, ૧૨ શુદ્ધ પાણી, ૧૩ શુદ્ધ અન્ન, ૧૪ શુદ્ધ દુધ, ૧૫ શુદ્ધ ઘી,

- ૧૬ શુદ્ધ મંકાન, ૧૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર, ૧૮ શુદ્ધ આસન, ૧૯ શુદ્ધ વાતાવરણ (શુદ્ધ માણસોનો પરિચય, ૨૦ શુદ્ધ વિચાર, ૧૪ ઉપરના વિષયોમાંથી કેટલાકનો વિસ્તારથી અને કેટલાકનો સંક્ષેપથી વર્ણન કરાય છે.
- ૧૫ સંક્ષેપથી વર્ણન કરવાનું કારણ એ કે તે તે વિષયો ગહન છે તેટલા માટે તેઓના માટે ખાસ પુસ્તકો અલગ બનાવેલ છે તો તે પુસ્તકો વાંચવાની બલામણુ છે—આવા નાના પુસ્તકોમાં બધો વિસ્તાર આવી શકે નહીં.

૭. પ્રકરણ.

૧. ઉપવાસ

- ૧ ઉપવાસ રોગવૃદ્ધિનો અટકાવ કર્તા છે.
- ૨ ખરાબ ખુન ને આમદાનીનો રસ્તો બંધ થવાથી સ્વભાવે સુકાઈ જાય એથી સ્વભાવે જ અનેક રોગો મટી જાય.
- ૩ જેમ ગંદકી વાળુ તલાવ (બીજ પાણીના આવકને અભાવે) સૂર્યના તાપથી કાલાંતરે સુકાઈ જાય અને ગંદકી નાબુદ થાય.
- ૪ એજ રીતે ખરાબ ખુનને ભોજન મારફતે મળતું પોષણ અટકે અને બીજી બાજુ જઠરાગ્નિ તેને શોષવી નાખે એટલે સ્વભાવે જ બધા રોગો આપો આપ દૂર થાય.
- ૫ અમેરિકામાં કોડો મનુષ્યોએ આ કાર્ય અજમાવી બોધ્યું છે.
- ૬ હાલ પણ ત્યાં કોડો મનુષ્યો એનો લાભ લઈ રહ્યા છે.
- ૭ નવ નવ કોડ રૂપીઆ ખર્ચો ત્યાં એ માટે ખાસ હસ્પિતાલ બંધાણી છે.

- ૮ ઉપવાસથી અસાધ્ય દર્દો, ધણા કષ્ટસાધ્ય દર્દો પણ મટયા છે.
- ૯ એના અનેક પુરાવાઓ મોજુદ છે.
- ૧૦ તાવ, બરવટ, અંડવૃદ્ધિ, ગુંમડા, કમળો, જલોદર, શીરવ્યાધિ, વિગેરે ૧૬૦૦ જાતના રોગો ઉપવાસથી મટયા છે.
- ૧૧ ખીજ શબ્દોમાં કહીએ તો ઉપવાસે અનેક રોગોને મટાડયા છે, અનેકની જીંદગી બચાવી છે.
- ૧૧ આમાં માત્ર ઉત્સાહ શક્તિનું કામ છે.
- ૧૩ ઉપવાસ ૧ થી ૪ સુધી જરાક કષ્ટ દે છે. તે ઉપરાંત ખીલકુલ સુખથી થાય છે.
- ૧૪ રોગો મટવા માટે ઉપવાસ (૧, ૨, ૪, ૮, ૧૬, ૩૨, ૪૦, ૫૦, ૬૦, ૭૦, ૮૦, ૯૦, ૧૦૦) એકથી લઈ સો સુધી કરાવ્યા છે.
- ૧૫ ઉપવાસ માટે અમોએ ખાસ અલાયદુ પુસ્તક 'અનાવ્યુ' છે કે જે "કુદરતી ફલાજ નંબર ૧ લો" એ નામે છે તે સૌને વાંચવા ખાસ લલામણુ છે.

૨ મિતાહાર

- ૧ ઉપવાસ પછી ખીજે નંબર મિતાહારનો આવે છે. મિતાહાર એટલે થોડો આહાર, માફકસર આહાર.
- ૨ મિતાહારી અકબર સૌથી ઉત્તમ ખાદશાહ ગણાયો.
- ૩ મિતાહારી દીર્ઘજીવી હોઈ શકે.
- ૪ જીવવાને વાસ્તે ખાવાનું છે ખાવા વાસ્તે જીવવાનું છે એમ નહિ.

- ૫ બહુ આહાર અયુષ્યને ઘટાડે છે—અનેક રોગોને પેદા કરે છે.
 ૬ પોતાની જઠરાગ્નિના માફકસર સૌએ ખાવું જોઈએ.
 ૭ બહુ ખાધું એટલે બહુ બલ વધે એમ નહિ—જેટલું પાચન થાય તેટલું જ બલ વધે એમ સમજવું.

૮ શરીરને ચાલતુ ઘડીયાલ સમજો.

૯ ચુલા હંઠે અગ્નિ થોડી હોય અને ભાત ઘણો હોય તો તે શી રીતે સીંઝે ? એ જ ન્યાય. આપણા શરીર ઉપર ઉતારો—જઠરનું જોર કમ હોય અને ખાવામાં બહુ આવે તો તે શી રીતે પચે ? અને ન પચે એટલે શરીરમાં કચરો થઈને રહે એટલે બીજા વિશુદ્ધ લોહીને બગાડે, અથવા વિશુદ્ધ લોહીને જવાનો માર્ગ બંધ કરે—એટલે અનેક રોગો આપોઆપ થાય; એ સ્પષ્ટ સમજાય એવી વાત છે.

૧૦ થોડું ખાવાથી કોઈના મરણ થયા નથી.

૧૧ ઘણું ખાવાથી ઘણાનાં મરણો થયાના દાખલાઓ છે.

૩ અસ્તિકર્મ (એનિમા ચંત્રનો પ્રયોગ કરવો તે).

- ૧ શરીરમાં રહેલ નકામા કચરા આપોઆપ દૂર થતા નથી.
- ૨ તે દૂર કરવા માટે રોજ રોજ યા આઠ આઠ દીવસે આસ એનિમા લેવાની જરૂર છે.
- ૩ અસલના યોગિઓ યોગ મારફતે અસ્તિક્રિયાથી જલ લઈ શરીર સાફ કરતા (શરીરનો કચરો કાઢી નાખતા)
- ૪ રેચથી પણ આ ઉત્તમ પ્રયોગ છે.
- ૫ આ પણ મહત્વનો વિષય છે એ માટે અભ્યાસક્રમ પુસ્તક બનાવ્યું છે કે જે સૌને વાંચવા ખાસ બક્ષામણુ છે.

૪ વ્યાયામ (કસરત)

- ૧ દંડ પીલવા.
- ૨ યોગના ૮૪ આસનો કરવા.
- ૩ ઉક્રમેક કરવું.
- ૪ પ્રાતઃકાલે કમમાં કમ ૨-૪ માઇલ જરૂર ચાલવું.
- ૫ સાયંકાલે શરીરને કસરત મળે એવી અનેક રમતો રમવી-
અગર ૨ માઇલ ચાલવું.
- ૬ ચાલવું તે ધીરે ધીરે નહીં પણ ઉતાવળથી ચાલવું.
- ૭ શરીરમાં પરશેવો આવે ત્યાં સુધી ચાલવું, અથવા કસરતો કરવી.
- ૮ વ્યાયામ ઉત્તમમાં ઉત્તમ રસાયન છે.
- ૯ વ્યાયામમાં ૧૦૦ બ્લૅક ૧૦૦૦ ગુણો રહેલા છે
- ૧૦ વ્યાયામ લોહી શુદ્ધ કરે છે-લોહીને જવાના માર્ગો સાફ કરે
છે-લોહીને જવાનાં દારો ખુલ્લાં કરે છે.
- ૧૧ રોજ રોજ વ્યાયામ કરવું જોઈએ.
- ૧૨ કમમાં કમ એક કલાક તો જરૂર વ્યાયામ કરવું જોઈએ.
- ૧૩ નાળીએરનું તેલ શરીરે ખુબ ચોળી વ્યાયામ કરવું જોઈએ.
- ૧૪ જે દિવસે થોડો પણ વ્યાયામ ન થાય તે દિવસે ભોજન ન
કરો.
- ૧૫ રોગીને પણ વ્યાયામ ફાયદા કર્તા છે.
- ૧૬ નિરોગીને વ્યાયામ બળવાન કર્તા છે.
- ૧૭ વ્યાયામથી ઉત્સાહ વધે છે. કાર્ય કરવાની હિંમત આવે છે.

૫. સ્નાન.

- ૧ સ્નાન શરીરને શુદ્ધ કરનાર છે.
- ૨ શરીર શુદ્ધ વિના મન શુદ્ધ રહેતું નથી, કારણ કે મન શરીરમાં રહેલ છે.
- ૩ સ્નાન માટે પાણી કમમાં કમ પોતાના શરીરના વજન પ્રમાણે જોઇએ.
- ૪ માથા ઉપર કદી ઉનું પાણી નાખશો નહીં.
- ૫ ઠંડા પાણીનું સ્નાન સૌથી ઉત્તમ.
- ૬ જરાક ગરમ પાણીનું સ્નાન ઠીક-જેમ વધારે ગરમ તેમ વધારે ઠીક નહીં.
- ૭ સ્નાન માટે વખત કમમાં કમ (૧૧) અર્ધા કલાક લાગવો જોઇએ.
- ૮ સ્નાન વખતે ગુલ્લ અંગો સાફ ધોવા જોઇએ.
- ૯ ઘણા લાગે ગુલ્લ અંગોને સાફ કરવા માટે જ સ્નાન ક્રિયા છે.
- ૧૦ સ્નાનથી રોમનાં છીદ્રોમાં જે રહેલ મેલ તે દૂર થાય છે તેથી રોમના છીદ્રો મારફતે વિશુદ્ધ હવા શરીર લઇ શકે. (કારણ કે હવા શરીરને પોષણ કર્તા છે.)
- ૧૧ દિવસમાં ત્રણ વખત સ્નાન કરવાનું વ્યાજબી છે.

૬ અભ્યંગણ (ઉવટણ)

- ૧ રોજરોજ નાળીએર (કોપરેલ) નું તેલ શરીરે વિલેપન કરવાથી રસાયન જેવો ગુણ કરે છે. શ્વેતવાળ થતા નથી,
- ૨ રોજ રોજ ન થાય તો આઠ આઠ દિવસે તો જરૂર કરીને તેલનું અભ્યંગણ (વિલેપન) કરવું જોઇએ.

- ૩ વિલેપન ભોજનની ગરજ સારે છે-એટલે કે સાંજે ભોજન નહીં કરતાં તેલ ચોળીને સુવામાં આવે તો આખી રાત ભર શરીરના છીદ્રો દ્વારાએ શરીરમાં તેલ જઈ શરીર મજબુત (બલદાર) બનાવે છે. એ પ્રસંગે જો ભોજન કરાણું હોય તો તાવ જેવું લાગવા માટે.
- ૪ વિલેપન એ ચામડીનું પૂર્ણ ભોજન જ છે.
- ૫ ઉવટણુ એટલે ચોળવાનું-હાલ સાથુ લગાડવાનો રીવાજ પડી ગયો છે પણ તે એકંદર નુકસાન કર્તા છે.
- ૬ સાથુની જગ્યાએ માટીને સ્થાન મળવું જોઈએ.
- ૭ માટી કુદરતને પોષણ કર્તા છે-ત્યારે સાથુ કુદરતને વિરુદ્ધ છે, ગમે તેવો ચોકખો સાથુ પણ માટીના ખરાખર ગુણમાં આવી શકે નહીં.
- ૮ માટી શુદ્ધ પૃથ્વી છે અને શુદ્ધ પૃથ્વી પંચભૂતમાંનું એક ભૂત છે-પંચભૂતોનું આ શરીર થયેલ છે.
- ૯ સ્નાન પહેલાં શુદ્ધ લુણથી પણ શરીરને ઉવટણુ દઈ શકાય છે અને તેના ફાયદાઓ અનેક છે.
- ૧૦ ઉવટણુમાં મૂખ્ય-શુદ્ધમાટી, શુદ્ધલુણ એ બે છે.

૭ ઘૌતિ (દંતધાવન ક્રિયા-દાતણુ)

- ૧ જીલ ઉપરની 'લુ' (જારી) નીકાલવા માટે ચાંદીની "પત્રી" જોઈએ.
- ૨ ચાંદીની ન અને તો ત્રાંખાની અગર હરકોઈ ધાતુના પતરાની બની શકે.

- ૩ “પેત્રી” એક વેંતની લાંબી અને બે આની પ્રમાણે પહોલી હોવી જોઈએ.
- ૪ જેકે ગળા સુધી નાખી જરીક જોરથી ઘસી કફ વિગેરે કાઢવા જોઈએ—આ ક્રિયાથી ગમે તેવી ઉધરસ તરત મટી જાય છે.
- ૫ પછી ગરમ જલથી કાગળા કરવાથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે.

૮ ઠંડુ પાણી.

- ૧ સવારમાં ઠંડા જલથી સ્નાન કરવાથી બલવૃદ્ધિ થાય છે.
- ૨ ઠંડા જલના હર વખત સીંચણથી ખસ વિગેરે દૂર થાય છે.
- ૩ દાદર આપેા આપ મટી જાય છે.
- ૪ અનેક જાતની ગરમીઓ દૂર થઈ શાંતિ મળે છે.
- ૫ ગરમીનાં દરદો (પરમીઆ વિગેરે) મટે છે.

૯ ગરમ પાણી.

- ૧ ગરમ પાણીથી ગુમડાં વિગેરે દૂર થાય છે.
- ૨ અજીર્ણ ઉપર ભોજન ન કરતા, માત્ર ગરમ પાણી જ થોડી થોડી વારે પીવાથી અજીર્ણ તદ્દત મટી જાય છે. અજીર્ણ ને લગતા તમામ રોગો ઉત્પન્ન થતા અટકે છે.
- ૩ ગરમ પાણી યુક્તિસર વાપરે તો ભુલાયની ગરજ સારે છે.
- ૪ ગરમ પાણીના બે પ્રકાર:—(૧) ગરમ પાણીને ગરમ ગરમ પીવું એ પહેલો પ્રકાર. (૨) ગરમ પાણીને ઠંડુ કરીને પીવું એ બીજો પ્રકાર.
- ૫ ઉપરની જે ૧, ૨, ૩, કલમોમાં બતાવ્યું તે ગરમ પાણીને ગરમ જ સમજવું.
- ૬ ગરમ પાણીને ઠંડુ કરી પીવાથી પરમ પથ્ય છે.

- ૭ એથી એપી રોગો થતા અટકે છે.
- ૮ કાલેરાના વખતમાં એ પાણી ઘણો ફાયદો કર્તા છે.
- ૯ તાવમાં જ્યારે બહુ પ્યાશ લાગે ત્યારે એ પાણી પાવાથી કશી હાની નથી.
- ૧૦ કેટલું ગરમ કરી પીવું તેનું માપ આ પ્રમાણે:—^૧ પાણી એટલે એક શેર પાણી ચુક્કા ઉપર ગરમ કરવા મુક્યું તે અર્ધું બળી જાય, પછી ઉતારી ઠંડુ કરી પીવાય તો એ પાણી બે મહાગુણુ કરે. એમ આગળ પણ સમજવું, જેમ જેમ વધારે પાણી બળી જાય તેમ તેમ ઘણું પથ્થ (હલકું) આરોગ્ય કર્તા પાણી થાય છે.
- ૧૧ ^૨ પાણી ત્રણ મહા ગુણુ કરે.
- ૧૨ ^૩ પાણી ચાર મહા ગુણુ કરે.
- ૧૩ ^૪ પાણી પાંચ મહા ગુણુ કરે, એમ આગળ પણ સમજવું,
- ૧૪ પાણીના ઉપચારનું અમોએ ખાસ ઇલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે કે જે વાંચવાથી બધી જાતની સમજ પડશે.

૧૦ શ્વાસ ક્રિયા (લાંબા દમ લેવા તે.)

- ૧ જેમ જેમ લાંબા દમ લેવાય તેમ તેમ પેટને, હૃદયને મહા લાલ થાય.
- ૨ શ્વાસ મુખવાટે નહી લેતા નાક વાટે લેવાની સલાહ છે—કારણ કે એમાં જ ગુણુ છે.
- ૩ આ બહુ ગંભીર વિષય છે કારણ કે ખાસ આયુર્બ્ય વધારનાર આ ક્રિયા છે. તેથી આ ખાતનું અલાયદુ પુસ્તક બનાવ્યું છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા.

- ૧ શુદ્ધ હવાના જોટલા ફાયદા કહીએ તેટલા કમ છે.
- ૨ કહેવત છે કે “ સો દવા ને એક હવા ” એ ખરાખર છે.
- ૩ હવા ફેર કરવાથી ઘણા કડીન દર્દો પણ દૂર થાય છે.
- ૪ અન્ન વીના ચાલે પાણી વીના ચાલે પણ હવા વીના લગારે ચાલે નહીં.
- ૫ હવા જીવમાત્રનું પરમ ‘જીવન’ છે.
- ૬ હવાનું દાર મુખ છે માટે મુખને કદી પણ કપડા વિગેરેથી બાંધી રાખવું નહિ-એમ કરવાથી શરીરને મહા નુકશાન થાય છે.
- ૭ એ મુજબ નાકને માટે પણ સમજવું.
- ૮ મુખ અને નાક તદ્દન ખુલ્લા રાખવા જોઈએ.
- ૯ જેમ ઈંજીનને ધુમાડો નીકળવાનો રસ્તો છે તે બાંધ કરવાથી નુકશાની છે, તે જ રીતે શરીર રૂપી ઈંજીનને મુખ રૂપી રસ્તો છે-એ રસ્તે ખરાબ શ્વાસ નીકળે છે-શુદ્ધ હવા પ્રવેશ કરે છે-આ ક્રિયા સ્વભાવિક છે-સદાયની છે, તે અટકાવવામાં કોડો નુકશાનિ છે.
- ૧૦ નાક વાટે દમ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો-એથી એમ ન સમજવું કે મુખથી તદ્દન શ્વાસનો અટકાવ કરવો.
- ૧૧ મુખ વાટે વરાળ નીકળે છે એ મારફતે ઘણા અશુદ્ધ પરમાણુ-ઓ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. એ ન નીકળે તો શરીરને નુકશાન થાય,

૧૨ શુદ્ધ પાણી.

- ૧ અશુદ્ધ પાણી રેતી નાખીને શુદ્ધ થાય છે.
- ૨ અશુદ્ધ પાણી ઘણું ગરમ કરવાથી શુદ્ધ થાય છે.
- ૩ વરસાદનું પાણી અધ્ધર ઝીંકી લીધેલું હોય તો તે બહુ શુદ્ધ છે. ગુણકારી પણ તેટલું છે.
- ૪ અશુદ્ધ પાણીથી-અજીર્ણ, વિપુચિકા (ઝાડો), ઉદરરોગ વિગેરે અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. અને શુદ્ધથી તે તે રોગો મટી જાય છે,

૧૩ શુદ્ધ અન્ન.

- ૧ રોગ મટાડવા માટે શુદ્ધ અન્નની પણ આવશ્યકતા છે.
- ૨ વાશી અન્ન બગડી જાય છે તેથી રોગકર્તા છે,
- ૩ જીના દાણાઓ—જીવડા પડી ગયેલા દાણાઓ રોગ કર્તા છે.
- ૪ એકું અન્ન અનેક રોગોનું ઘર છે.

૧૪ શુદ્ધ દુધ.

- ૧ હાલ કાળે દુધમાં ભેળશેળ ઘણું જોવામાં આવે છે.
- ૨ દુધમાં પાણી નાખવામાં આવે છે.
- ૩ એવું વેચાતું દુધથી લાભને બદલે ગેરલાભ વિશેષ થાય છે.
- ૪ દુધમાં ગાયનું દુધ ઉત્તમ છે—બેશનું ભારી છે. બકરીનું દુધ નિરોગી છે.
- ૫ અસલના વખતમાં સૌ કોઈ પોતાને ઘેર ગાય રાખતા કે જેથી દુધમાં શંકા રહે જ નહીં.
- ૬ શુદ્ધ દુધથી બાલ બચ્ચાઓનું પોષણ બરાબર થાય છે.
- ૭ શુદ્ધ દુધ એ કુદરતી “ ખોરાક ” છે.

- ૮ ખાલી દુધભર બાર બાર વર્ષ નિર્વાહ કરી શકાય.
- ૯ માતાનું દુધ સૌથી ઉત્તમ—તેથી જ કુદરત તે પુર પાડે છે.
- ૧૦ જે બાલકને બાલપણમાં માતાનું દુધ ન મળ્યું હોય તેનું શરીર બલીષ્ટ લાગ્યે જ થાય.
- ૧૧ બાલપણમાં જે બાલકની માતા મરી જાય તે બાલકનું પૂર્ણ અભાગ્ય સમજવું.
- ૧૨ સન્નજનો ! શુદ્ધ દુધ માટે તો સૌ કાષ્ટએ એકાદ ગાય કે બેંસ તો જરૂર ઘેર રાખવી ધટે,
- ૧૩ ચાહે તેટલું ખર્ચ થાય તો પણ રાખો.
- ૧૪ કારણ કે એનો બદલો વળી રહેશે.
- ૧૫ બખરૂ દુધ ચાર આને શેર કરતાં આઠ આને શેર ધરનું દુધ દશગણું ઉત્તમ છે. !!!
- ૧૬ છાણ વિગેરેનો ફાયદો થાય તે જુદું.

૧૫ શુદ્ધ ઘી.

- ૧ જેમ શુદ્ધ દુધને માટે કશું તેમ શુદ્ધ ઘીને માટે પણ સમજ લેવું.
- ૨ ગાયનું ઘી ઉત્તમ છે, તેથી ઉતરતુ બેંસનું ઘી. બકરીનું ઘી રોગ કર્તા છે.
- ૩ ચરખીવાળુ ઘી મહા હાની કર્તા, રોગ કર્તા અને અરપર્શ છે.
- ૪ શુદ્ધ ઘી તેમજ ખીન્ન હોમ યોગ્ય દ્રવ્યો રોજ રોજ સવાર સાંજ અગ્નિમાં નાખતા રહેવું કે જેથી તે દ્વારાએ ધરમાં હવા શુદ્ધ રહે,

- ૫ ઘીના દીવાનું દર્શન મંગલકારી છે માટે પ્રાતઃકાળે રોજ રોજ શુદ્ધ ઘીના દીવાનું દર્શન કરવું.
- ૬ એમ કરવાથી અલક્ષ્મી (દારિદ્રતા) નો નાશ થાય છે.
- ૭ લક્ષ્મીદેવી પ્રસન્ન થાય છે (આ વહેમ નથી સાચી વાત છે)
- ૮ હાલ ધાશલેટના દીવાની પ્રથા ચાલી રહી છે પણ તે આંખને નુકશાન કર્તા છે.
- ૯ ઘીના દીવાથી આંખને ખીલકુલ નુકશાન નથી. તેલનો દીવો તેથી ઉતરતો છે—ધાશલેટનો દીવો મહા ખરાબ છે—એના દીવાના પ્રકાશમાં લખવું કે વાંચવું જોઈએ નહીં.

૧૬ શુદ્ધ મકાન.

- ૧ શુદ્ધ મકાન આરોગ્યતાની નિશાની છે.
- ૨ મકાનની ભીંતો દર છ છ મહીને સાફ કરવી જોઈએ.
- ૩ સૂક્ષ્મ (દષ્ટિમાં ન આવે એવા) જીવો મકાનની ભીંત ઉપર પોતાના ઘર કરીને રહે છે—તે કાલાંતરે આપણને નુકશાન કર્તા થાય છે—માટે ચુના વિગેરેથી સાફ રાખવું જોઈએ,
- ૪ રાત્રે સુતી વખતે એકાદ બારી જરૂર ખુલ્લી મુકવી જોઈએ.
- ૫ આરોગ્યતા અને શુદ્ધ મકાનને ખાસ સંબંધ છે,
- ૬ શુદ્ધ મકાનથી આત્માશાંતિ પામે છે. જ્ઞાન ખીલે છે.
- ૭ રોગો દૂર થાય છે, ઉત્સાહ વધે છે—કામ કરવાનું મન થાય છે.
- ૮ હાલમાં કેટલેક સ્થળે આરોગ્ય માટે ખાસ “ સેનીટેરીયમ ” બંધાઈએલ છે. એ ઘણી ખુશાલીની વાત છે.
- ૯ મકાન કમર્મા કમ પોતાની ઉંચાઇથી ૨ હાથ ઉંચુ અવશ્ય

જોઈએ, ત્રણ ચાર કે તેથી વધારે હાથ ઉંચું હોય તો વધારે સારું.

- ૧૦ મોટા બારણા ઉપરાંત કમમાં કમ એક બારી તો અવશ્ય જોઈએ—આ ન્હાના મકાનને માટે સમજવું, મોટા મકાનો માટે વધારે બારી બારણાં જોઈએ.

૧૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર.

- ૧ વસ્ત્ર તદ્દન શુદ્ધ (સાફ) રાખવાં જોઈએ.
- ૨ મેલાંધિલાં વસ્ત્રો રાખવાથી મન પણ તેવું થઈ જાય છે. કારણ કે મન પર તેની અસર પડે છે.
- ૩ ખાવાનું ખર્ચ ઘટાડો પરંતુ વસ્ત્ર સાફ માટે વધારે ખર્ચ કરો.
- ૪ મેલા વસ્ત્રમાં જી, લીખ, વિગેરે જીવો પડે છે, આ ઉપરાંત બીજા સૂક્ષ્મ જીવો અનેક જાતના પડે છે કે જે નરી આંખે દેખાતા નથી.
- ૫ “ જી ” પરભારી મેલથી થઈ જતી નથી, પણ તેનો ઉત્પત્તિ ક્રમ આ પ્રમાણે છે—પ્રથમ નહી ધોવાથી મેલ થાય. તેથી (૧) સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય, (૨) તે પશ્ચાત્ તેમાંથી સૂક્ષ્મ જીવો થાય (૩) તે પછી તેમાંથી બાદર (શ્યુલ) જીવો થાય. (૪) તેમાંથી લીખ થાય (૫) તેમાંથી જી થાય. (૬) ત્યાર બાદ તેના લગતા. અનેક ખજવાળ વિગેરે રોગો થાય.
- ૬ વસ્ત્રને રોજ રોજ ધોવાથી તદ્દન સાફ રાખવાથી સૂક્ષ્મ જીવો પણ ન થાય તો જી, લીખો તો ક્યાંથીજ થાય, અને એના

લગતા દેહો પણ ન જ થાય.

- ૭ શુદ્ધ વસ્ત્ર માટે બેદરકારી કદી રાખવી નહી.
- ૮ મેલું વસ્ત્ર અલક્ષ્મીનું રૂપ છે.
- ૯ ખાવાનું સંપત્તિ મુજબ છે—પણ વસ્ત્ર માટે પાણીની કાંઈ કોંમત પડતી નથી—માટે મેલુ વસ્ત્ર કદી પણ રાખવું નહી. જેઓ વસ્ત્ર મેલુ રાખે છે તેઓનું મન પણ તેવું સમજવું.
- ૧૦ મેલુ વસ્ત્ર રાખવાથી શરીરમાં આળસ વધશે. દરિદ્રતા વધશે, મન ગમાર રહેશે, બુદ્ધિ છવાઈ જશે.
- ૧૧ એક વિદ્વાન કહે છે કે “ જેવી તમારી સુધડતાઈ તેવું તમારું મન. ”
- ૧૨ મન સ્વચ્છ વાળો માણસ ક્રિયામાં કદી અસ્વચ્છાઈ કરશે નહી.
- ૧૩ કોઈ કોઈ મહાન યોગિઓની વાત ન્યારી સમજવી. કારણ કે તેઓનું ધ્યાન કાયા ઉપર ખીલકુલ રહેતું નથી. કાયાને કોઈ કાપી નાંખે તો પણ કાપનાર ઉપર ખીલકુલ ક્રોધ ચઢે નહી એવું તેમનું પરમાત્મા ઉપર દૃઢ ધ્યાન હોય છે—ખાવા પીવા ઉપર પણ તેઓનું લક્ષ રહેતું નથી,
- ૧૪ તેઓનું બાહ્ય અનુકરણ (અભ્યંતર દશા વગર) આપણાથી થઈ શકે નહી,
- ૧૫ માટે જેમ બને તેમ કપડાં સ્વચ્છ રાખો.

૧૮ શુદ્ધ આસન.

- ૧ ગાદી, તકીયા, ટેબલ, ખુરસી, પલંગ, ખાટલો, ખીજાનું વિગેરે તદ્દન શુદ્ધ સ્વચ્છ રાખો—એથી માંકણા થશે નહી.

- ૨ માંકણની ઉત્પત્તિ ક્રમ પણ જીં લીખની માફક સમજવી.
- ૩ દરેક સ્થુલ જીવો સૂક્ષ્મ જીવોથી થાય છે, જેમ ઘણા પરમાણુઆઓથી 'પ્રદેશ' થાય છે-ઘણા પ્રદેશથી 'દેશ' થાય છે, ઘણા દેશથી 'રુકંધ' થાય છે, તેજ રીતે સ્થુલ જીવો માટે પણ સમજવું.

૧૯ શુદ્ધ વાતાવરણ (શુદ્ધ માણસોનો પરિચય.)

- ૧ લાયક, જ્ઞાનવાન, મસ્કરીનો સ્વભાવ ન હોય એવા, ઘણા સાત્ત્વિક ગુણવાળા માણસોનો સમાગમ કરવો.
- ૨ નાલાયક, મૂર્ખ, મસ્કરા, કોધી, નીંદક, અભિમાની, કપટી, ઇત્યાદિક ખરાબ માણસોનો સમાગમ કદી પણ કરવો નહીં.
- ૩ સજ્જનના સંગથી સજ્જનતાઇ વધે.
- ૪ દૂર્જનના સંગથી દૂર્જનતાનો રંગ લાગે. લાગ્યા વગર રહે નહીં.
- ૫ 'સંગ તેવો રંગ' એ કહેવત ખરાબર છે.
- ૬ જેમ બને તેમ સારા માણસોનો સંગ કરો-નહીતર એકેલા રહેવું ઉત્તમ છે.
- ૭ સારા ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચવાનો રીવાજ રાખો-જેથી ધર બેઠા વિદ્વાનોનાં વિચારો જણાય.
- ૮ પુસ્તકોના વાંચનથી એકલા બેઠા અકલામણુ લાગશે નહીં. વિદ્યા વૃદ્ધિ થશે-નવી નવી વાત જણાશે પૃથ્વીની વગર પ્રદક્ષિણાએ પ્રદક્ષિણા થશે.
- ૯ એક વિદ્વાન કહે છે કે રોજ રોજ પુસ્તક વાંચનથી હજાર લાખ નહીં પણ કોડ કાયદાઓ થાય છે-મતલબ કે કાયદાઓ માત્ર પુસ્તક વાંચનમાં જ છે.

૨૦ શુદ્ધ વિચાર

- ૧ માનસિક શુદ્ધ વિચાર કેટલાક રોગોને હટાવે છે.
- ૨ મનને અને તનને સંબંધ છે એથી નિરોગી મન તન ઉપર બહુ અસર કરે છે.
- ૩ તાવ ઉધરસ વગેરે જેમ તનના રોગ છે તેમ કામ ક્રોધ વિગેરે મનના રોગો છે.
- ૪ ધણો ક્રોધ કરવાથી તાવ આવે છે.
- ૫ ધણા ક્રોધથી આયુષ્ય ટુંકુ થાય છે.
- ૬ ધણી ઇર્ષ્યાથી-અજીર્ણ, ઉદરરોગ, નેત્રરોગ, વિગેરે થાય છે.
- ૭ આયુષ્યને પણ અતિ ઇર્ષ્યા ઘટાડે છે.
- ૮ અતિલોભથી મુખાકૃતિ બદલાઈ જાય છે. જીવે લોભીયાઓનો ફેટોગ્રાફ.
- ૯ અતિ વિષય ઇચ્છા-અતિ વિષય શેવન આયુષ્યને ઘટાડે છે.
- ૧૦ જે જે અશુદ્ધ કારણો આયુષ્યને ઘટાડે છે, તેના પ્રતિકુલ કારણો આયુષ્યને વધારે છે. જેમકે-ક્રોધથી, ઇર્ષ્યાથી, વિષય શેવનથી આયુષ્ય ઘટે તો શાંતતાથી, ઇર્ષ્યાભાવ નહીં રાખવાથી, વિષય શેવન નહીં કરવાથી આયુષ્ય વધે છે.
- ૧૧ નિંદક વૃત્તિથી આત્મા મલીન થાય છે.
- ૧૨ ગુણગ્રાહીનો ગુણુવડે આત્મા ઊજ્જ્વલ થાય છે.
- ૧૩ લોકો ઉપવાશના વિચાર માત્રથી બીએ છે-એનું કારણ એ કે તેઓ આ વાત નવીનજ સાંભલે છે. ખાવાથીજ જોર વધે છે. એવા વિચારો હૃદયમાં ઠર્યા છે માટે, કુદરતી સલાહ અત્યાર સુધી કાંઈએ આપી નથી માટે.

આયુષ દુટવાના) સાત કારણો સ્પષ્ટ છે. એટલે કે સાત કારણોથી આયુષ દુટે છે, એમ સ્પષ્ટ વાત છે.

- ૪ શરીર ચાલતુ ધડીયાલ છે. જેમ ધડીયાલને સાચવો તો સચવાય. ને પછાડો તો દુટી જાય, તેમજ શરીર માટે સમજવું.
- ૫ ઉપરના તમામ વ્યવહાર વચનો જાણવા નિશ્ચયની વાત અત્રે થતી નથી એ લક્ષમાં રાખો-એટલે કામ શંકા ઉદ્ભવશે નહીં.

૨ આયુષ વધવાનાં કારણો.

- ૧ નિરોગ પણું આયુષને વધારે છે.
- ૨ ક્ષમા, વિનયગુણ, સરળતા, સંતોષવૃત્તિ, અનિર્ધા અર્થાત્ ધર્મા નહીં કરવી તે. કસરત, સમાનભાવ (સુખ દુઃખ પ્રસંગે હર્ષ શોક રહીતપણું વિદેહ દશા), મિતાહાર, બ્રહ્મચર્ય, આટલા બોલો આયુષને વધારે છે.
- ૩ તેમાં બ્રહ્મચર્ય તો ખાસ આયુષને વધારે છે; જીંદગી સતેજમાં રાખે છે.
- ૪ નિર્વીર્ય મનુષ્યજ બહુ ગુસ્સાવાળો હોઈ શકે. કહેવત છે કે “ કમ જોર ને ગુસ્સા બહોત ” કમજોર મનુષ્યજ ક્રોધને આધીન થાય છે.
- ૫ વીર્યવાન સત્વગુણ ધારણ કરી શકે.
- ૬ વીર્ય વગરનો ચીડાઈ સ્વભાવ વાળો હોઈ શકે.

૩ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કેટલા બોલો વધે છે ?

- ૧ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના સેવનથી (૧૦) વસ્તુઓ વધે છે. ૧ આયુષ, ૨ બલ, ૩ બુદ્ધિ, ૪ આરોગ્યતા, ૫ તેજ, ૬ ઐશ્વર્ય, ૭ ભાગ્ય, ૮ સુખ, ૯ સૌભાગ્ય, ૧૦ ઐશ્વર્ય.

- ૨ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી રૂપ વધે છે, જડરાંમ સતેજ થાય છે, અજિત થવાય છે, વિગેરે હજારો ફાયદા થાય છે,
- ૩ બ્રહ્મચર્ય અસંખ્ય ગુણ વૃદ્ધિ કરે છે. ઇશ્વરદર્શન દે છે.
- ૪ બ્રહ્મચારીને સૂર્ય, ચંદ્ર, સમુદ્ર, મેરૂ, ઇંદ્ર વિગેરે જોટલી શુભ ઓપમાઓ દઈએ તેટલી થોડી છે.

૪. બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આવતે જન્મે શું સુખ મળે ?

- ૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આવતે જન્મે દેવગાંત મળે છે.
 - ૨ મનુષ્ય ગતિ મળે છે, મનુષ્યમાં પણ પુરૂષ થવાય છે.
 - ૩ આવતે જન્મે રાજ્ય પદવી મળે છે.
 - ૪ દીવાન પદવી, સેનાધિપાતની પદવી, નગરશેઠની પદવી વિગેરે પદવીઓ પ્રાપ્ત થાય છે.
 - ૫ આવતે જન્મે-ધન, વિદ્યા, કીર્તિ, આરોગ્યતા, ઉત્તમ સ્ત્રી, ઉત્તમ પુત્ર વિગેરે અનેક સુખો મળે છે.
- #### ૫ બ્રહ્મચર્ય નહીં પાળવાથી આવતે જન્મે શું દુઃખ મળે છે ?
- ૧ જેઓ બ્રહ્મચર્ય નથી પાળતા તેઓ આવતે જન્મે નરકમાં યા તિર્યચમાં જાય છે.
 - ૨ કુતરા, ગધેડા, ઉંટ, સુવર, નાગ, ઝાડ વિગેરે થાય છે.
 - ૩ કદાચ મનુષ્ય થાય તો-આયલાપણું, નપુંસકપણું, પ્રાપ્ત કરે છે, દુઃખી, દારીદ્રી થાય છે, રોગી, નિર્ધની, વંદરમુખા, કાળા, દુર્ભાંગી થાય છે.
 - ૪ આંધળા, લુક્ષા, લંગડા, બહેરા મનુષ્ય થાય છે.
 - ૫ હાથ પગના ખોડખાપણુ વાળા મનુષ્ય થાય છે.

- ૬ કદૂપા, કદંગા, અળખામણા, બહુ અવયવ વાળા નાના મોટા હાથ પગવાળા. નિઃસત્વી મનુષ્ય થાય છે.
- ૭ સ્ત્રી મળે નહીં-કદાચ મળે તો-કુદ્રટા, કુસાર્યા, કલેશ કારિણી, ઝેરીલી, છીનાળ, વિપત્તી-મળે.
- ૮ પુત્ર મળે નહીં-કદાચ મળે તો અવિનયી, ઉલટા દુઃખદાયી મળે.
- ૯ ધન મળે નહીં-કદાચ મળે તો ભોગવી શકે નહીં.
- ૧૦ દુઃખમાં અક્ષયર્થનાં ખંડનથી બધી વાતે દુઃખ મળે,
૬ અક્ષયર્થ નહીં પાળવાથી એટલે હૃદ ઉપરાંત મૈથુન કરવાથી આ જન્મમાં પણ અનેક દુઃખ દર્દો ઉભા થાય છે અને મનુષ્ય દુઃખી થાય છે તેના ઉદાહરણો.
- ૧ કોઈનું નામ ન લેતા જાતે જોયેલ એવી વાત આમાં કથન કરવામાં આવે છે.
- ૨ એક “ A ” મનુષ્ય હતો તે બહુ વિષયી હતો તેથી સતા-વીશ્વમે વર્ષે ક્ષયરોગી થયો, ચાર લાખ રૂપૈયાનો માલિક હતો તેથી અનેક દવાઓ કરી, ડૉક્ટરોને ફીના હજારો રૂપૈયા આપ્યા પણ ન મટયું અંતે સાડીઓગણત્રીશ વર્ષે મરણ પામ્યો.
- ૩ બીજો “ B ” મનુષ્ય હતો તે બહુ વિષયાંધ થવાથી દમરોગી થયો-ધની, બહુ કુટુંબવાળો, જવાન, અને સહુવાતે સુખી હતો છતાં ૩૧ મે વર્ષે ચાલતો થયો.
- ૪ ત્રીજો “ C ” મનુષ્ય હતો તે બહુ મૈથુની હોવાને કારણે ૨૫ મે વર્ષે નપુંશક જેવો થઈ ગયો-પોતાની સ્ત્રી ભોગવવાને ના લાયક થયો અંતે આપઘાત કરી મર્ણ પામ્યો (૩૩) વર્ષજ જીવ્યો.

૫ ચોથો “ D ” મનુષ્ય હતો તે બાલપણમાં હસ્ત મૈથુની થવાથી નપાસ થતો ગયો અને ભરપુવાનીમાં એટલે ૩૦ વર્ષે છુટા જેવો થઇ ગયો ૩૪ મે વર્ષે મુવો.

૬ આવા તો અનેક દાખલાઓ દઇ શકાય.

૭ સર્વે દેશમાં આવા મનુષ્યો રહેલા છે.

૮ પૂર્વે પણ બીજા પિતાનો નહાનો ભાઇ (શાંતનુનો નાનો પુત્ર) બહુ વિષયી હોવાથી જોડેલો મર્ણુ પામ્યો.

૯ ભગંદર રોગ ખાસ બહુ વિષયીને જ થાય છે.

૧૦ અક્ષયારીને આવા જીવલેણ દર્દો થતા નથી.

૧૧ માટેજ અક્ષયર્યનો મહિમા-અજર, અમર, અને અડગ છે.

૧૨ અક્ષયર્યનો મહીમા અગમ્ય છે.

૧૩ અક્ષયર્ય અનંત સુખનો દાતાર છે.

૧૪ પૂર્ણ ભાગ્યવાન હોય તેજ અક્ષયર્ય પાળી શકે.

૧૫ અભાગી આ વ્રતને ધારણ કરીજ ન શકે.

૭ અક્ષયર્ય પાળવાથી આ જન્મમાં મનુષ્ય પરમ સુખી થાય છે દીર્ઘજીવી થાય છે, યશસ્વી થાય છે, તેના ઉદાહરણો.

૧ પૂર્વે બીજા પિતાએ અખંડ અક્ષયર્ય પાળ્યું તેથી રથી મહારથીને પણ આલંબી જાય તેવા અતિરથી થયા, ઘણા વર્ષે જીવ્યા, પૂર્ણ યશસ્વી નીવડ્યા. લડાઇ કરતા છતા પણ અંતે દેવ થયા.

૨ અક્ષયર્યથીજ હનુમાનજી વજ્ર જેવી ક્રયાવાળા થયા.

૩ પાર્શ્વનાથજીએ અક્ષયર્યના વ્રતાપેજ ધર્મ પ્રકાશ્યો.

- ૪ શ્રી મહાવીરજીએ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ ધર્મ સ્થાપ્યો.
- ૫ દયાનંદ સરસ્વતીએ બ્રહ્મચર્યના લીધેજ અનેક વિદ્નો દૂર કરી આર્થસમાજ મત સ્થાપ્યો.
- ૬ હેમચંદ્રાચાર્ય, આદિશંકરાચાર્ય વિગેરે અનેક દાખલાઓ છે.
- ૭ બાલકનું સુખ જીવો કેવું નૂરવાળું હોય છે ?
- ૮ બ્રહ્મચર્યના પાલનથીજ મહાન્ કાર્યો થઈ શકે છે.
- ૯ કુનીયામાં જે જે મહત્ કાર્યો કર્તા થઈ ગયા તે સર્વે બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારીજ હતા.
- ૧૦ રામ લક્ષ્મણ વનવાસમાં ૧૪ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું તેથીજ રાવણને જીતી શક્યા.
- ૧૧ અભિમન્યુ બ્રહ્મચર્યના ખંડનથીજ રણમાં મરાણો.
- ૧૨ અર્જુન વિગેરે પાંચ પાંડવો ૧૩ વર્ષના બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ દુર્યોધનને જીતી શક્યા.
- ૧૩ સ્વામી વિવેકાનંદ પરમ ઔજસવાન્ નિવડ્યા તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ (આરોગ્યના બીજ નિયમો તોડવાથી ધણી વર્ષો નહી જીવ્યા.

૮ બ્રહ્મચર્ય વિષે પરચુરણ

- ૧ મન બ્રહ્મચર્ય, વાક બ્રહ્મચર્ય, નેત્ર બ્રહ્મચર્ય, શેષ કાયિક બ્રહ્મચર્ય, કરણ કરાવણ અનુમોદન બ્રહ્મચર્ય, એમ બ્રહ્મચર્યના અનેક ભેદો પડે છે.
- ૨ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી સુખ ઘણું દુઃખ થોડું છે.
- ૩ બ્રહ્મચર્યના ખંડનથી દુઃખ ઘણું સુખ થોડું છે

- ૪ અહ્યર્થનું ખીજું નામ 'શિયલ' છે. શિયલવત ધારી નરનારી-
ઓનાં વખાણુ થાય છે.
- ૫ જૈન ધર્મ, વૈષ્ણવ ધર્મ, શૈવ ધર્મ, મુસલમાન ધર્મ, ઇશાઈ
ધર્મ, ખ્રીસ્તી ધર્મ, બુદ્ધ ધર્મ, યાહુદી ધર્મ, શીખ ધર્મ વિગેરે
તમામ ધર્મોમાં અહ્યર્થને પ્રથમ પદ આપેલ છે. તમામ ધર્મ
વાળાએ અહ્યર્થ પાળ્યું છે-સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં તો ખાસ
અહ્યર્થ છે-જે કે આ પુસ્તકમાં વર્ણવાયું છે એવું અહ્યર્થ
તો ભાગ્યેજ કોઈ પાલે છે-પણુ ધર્મ પુસ્તકોમાં પાળવા માટે
નિયમ છે એટલીજ અત્રે કહેવાની મતલબ છે.
- ૬ સ્વામીનારાયણુ ધર્મ સંસ્થાપક " સહજનંદજી " પોતે અહ્ય-
ચારી હતા એમ કેટલાક કારણોથી જાણી શકાય છે.
- ૭ અહ્યર્થ પાળવાનું કહેવું રહેલું છે પણ પાળવું મહા કઠીન છે.
- ૮ લોહાના ચણા ચાવવા જેવું છે, અગ્નિમાં ચાલવા જેવું છે.
- ૯ સર્વથી ઉત્તમ તપ અહ્યર્થજ છે. સાક્ષ, સુયગડાંગ સૂત્ર,
" તથેસુ વા ઉત્તમ બંધચેરં "
- ૧૦ અહ્યર્થ વીના તપ ફોગટ છે, જ્ઞાન ફોગટ છે.
- ૧૧ અહ્યર્થ પાળવા માટેજ જ્ઞાન છે, ધ્યાન છે. સમાધિ છે.
- ૧૨ અહ્યચારી પોતાની તમામ શુભ ઇચ્છાને પાર પાડી શકે છે.
- ૧૩ હજારો વૈરીઓ એક અહ્યચારીને જીતી શકતા નથી.
- ૧૪ અહ્યચારી હજારો વિઘ્નોને દૂર કરી શકે છે.
- ૧૫ બુદ્ધિ સિદ્ધિ અહ્યચારીને હજુર રહે છે.
- ૧૬ અહ્યચારીને વચન સિદ્ધિ થાય છે. અનેક ઉત્તમ લક્ષ્મિઓ
થાય છે.

- ૧૭ વિષયસુખ-ઐહિક તેમજ પારલોકિક એમ બન્ને સુખોનો નાશ કરે છે.
- ૧૮ વિષ સુખનો અર્થ:—વિષય સુખનો સ્પષ્ટ અર્થજ એ છે કે વિષય વાળું સુખ-અર્થાત્ જે સુખ ભોગવતા વિષના પરિણામ રૂપ પરિણમે એટલે મરણુ આપે આવા વિષય સુખમાં વાસ્તવિક સુખ તો ક્યાંથીજ હોય ?
- ૧૯ જગતમાં તત્કાલ બલ હરણુ કરનાર સ્ત્રી છે.
- ૨૦ સ્ત્રીસમાન બલહિન કર્તા દુનીઆમાં ખીજું કોઈ નથી.
- ૨૧ દુધ તત્કાલ બલને કરે છે, માટે બલદાયકની દૃષ્ટિએ દુધ ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને સ્ત્રી નીચમાં નીચ છે, હલકામાં હલકી છે, અધમમાં અધમ છે.
- ૨૨ ભોગ્ય પદાર્થો તો ધણા છે પણ સ્ત્રી સમાન એકે દુષ્ટ નથી, કે જેના સંગથી બલજતું રહે.
- ૨૩ સ્ત્રી વિષય જીતાયાથી સમસ્ત સંસાર જીતાય છે.
- ૨૪ સ્ત્રી મોક્ષના દ્વારને બંધ કરાવનાર તાણુ છે.
- ૨૫ ઉપરથી સુંદર અંદરથી મહાવિષ મહાઅગ્નિ જે કોઈ હોય તો એક સ્ત્રીજ છે.
- ૨૬ પ્રારંભકાળે કાંઈક સુખ દે અને અનંતકાલ લગી મહારીરવ દુઃખ દેનાર જગત ભરમાં જે કોઈ હોય તો તે સ્ત્રીજ છે.
- ૨૭ સ્ત્રીની અપેક્ષાએ તમામ વાતમાં પુરૂષને સંમજવું,
- ૨૮ સ્ત્રી ભોગાંતે લાળવું ઝરવાપણું, અંગેની સીંથીલતા, મંદામિ-પણું, કમજોરીપણું, વિગેરે કષ્ટો તો તરતો તરત નજરો નજર બોવાય છે.

- ૨૯ “ સત્યં શિવં સુંદરમ્ ” આ ત્રીપુટીમાં આપસમાં પરસ્પર એક બીજાની સાથે પૂર્ણપણે સંબંધ છે. સત્ય, શિવ એટલે મંગલરૂપ, સુંદર એટલે રૂપાળું—સત્ય શિવને સુંદર એ ત્રણે જુદા ન પડે એવી ત્રીપુટી સદા સંકલીત છે.
- ૩૦ જે સત્ય હોય તેજ શિવ સુંદર હોય—જે શિવ હોય તેજ સુંદર અને સત્ય હોય, જે સુંદર હોય—પરમાર્થે સુંદર હોય તે જ સત્ય અને મંગલરૂપ હોય.
- ૩૧ એનો ઉલટો ક્રમ અસત્ય અશિવ અસુંદર જે અસત્ય હોય તે અસુંદર અને અશિવ હોય.
- ૩૨ બ્રહ્મચર્ય સત્ય શિવ સુંદરમાં સમાવેશ થાય છે. અધિક મૈથુન અસત્ય અશિવ અસુંદરમાં બળે છે.

૬. પ્રકરણ.

૧ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે તેનું કારણ શું ?

- ૧ શરીર બંધારણમાં કાંઈક કુદરતી એટલી નુનપ રહે છે કે જેથી સ્ત્રીના પરમાણુઓની જરૂરત પડે.
- ૨ સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમથી સંતતિ થાય છે એમાં વીર્ય અધિક હોય તો નર થાય, રજ અધિક હોય તો નારી થાય—બન્ને સમાન હોય તો નાન્યત્ર થાય, આ હેતુ હોવાથી નરમાં વીર્ય સાભાવેજ વધારે હોવાથી યોગ્ય કાલે તેને નીકળવું પડે છે.
- ૩ સત્વ ગુણના પરમાણુઓ શરીરમાં કમ થાય છે અને વીર્યના પરમાણુઓ વિશેષ થાય છે એજ કારણથી પુરૂષ વીર્ય રાખી શકતો નથી.
- ૪ કુદરતના કાયદા મુજબ પુરૂષનું વીર્ય પ્રધાન શરીર બંધાએલ

હોવાથી સ્ત્રીની ઇચ્છા થાય છે, અને સ્ત્રીને વીર્ય કેમ હોવાથી વિશેષ વીર્યની ઇચ્છા થાય છે—એટલે પુરુષની ઇચ્છા થાય છે.

- ૫ શાસ્ત્રમાં કથું છે કે નપુંસકને સ્ત્રી અને પુરુષ એમ બન્નેની ઇચ્છા થાય છે—એ કુદરતી રચના કળી શકાય એમ નથી.

૨ બાલકમાં પણ કામેચ્છા પ્રગટ થાય છે ?

- ૧ બે મહીનાનાં બાલકમાં સ્ત્રીની ઇચ્છા ક્યાંથીજ હોય છતાં તેની ઇંદ્રિ કોઈ કોઈ વાર ઉઠે છે—એમ જોવાય છે.
- ૨ બાલકને પોતાને વિષે પણ કથું ભાન હોતું નથી તો સ્ત્રીના વિષયને ક્યાંથીજ સમજી શકે છતાં પણ કુદરતી પ્રેરણાથી ઉંઘમાં અગર જાગતાં કોઈ કોઈવાર તંગ થયેલી ઇંદ્રિ માલમ પડે છે તેથી સમજાય છે કે પુરુષને સ્ત્રીની ઇચ્છા થવી તે સ્વભાવિક છે.

- ૩ સ્વભાવિક ઇચ્છાથી જે વધારે ઇચ્છા કરવી તે અકુદરતી—અને અસાધ્ય એ અકુદરતીમાં છે.

૩ કુદરતના બંધારણ વિરૂદ્ધ કેમ ચાલી શકાય ?

- ૧ જન્મથી મરણ પર્યંત સર્વ કાલ પરાણે બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે, એટલા માટેજ જગતમાં પરણવાનો રીવાજ છે.
- ૨ સર્વકાલ મૈથુન ત્યાગ એ જેમ કુદરત વિરૂદ્ધ છે તેમ અતિ મૈથુન (એટલે એક મહીનામાં એક વખતથી વધારે વાર તેમ જ ૨૫ વર્ષથી આગલ અને ૫૦ વર્ષ પછી) કરવું એ પણ કુદરત વિરૂદ્ધ છે.

- ૩ કુદરત વિરૂદ્ધ માલે એટલે જીંદગીભર મૈથુન ત્યાગ કરે તો સંતિનું માલવા પછું બંધ થાય—માટેજ કુદરત વિરૂદ્ધ કહેવામાં આવે છે.

- ૪ અતિ મૈથુનથી શરીરમાં અનેક રોગો થાય છે. જરાવસ્થા બહેલી આવે છે—તેથી એને પણ કુદરત વિરુદ્ધ કહેવામાં આવે છે.
- ૫ ત્યારે કુદરત મુજબ કેટલું ? આનો ઉત્તર આ મુજબ છે:—
૨૬ વર્ષથી ૫૦ વર્ષ સુધીમાં માત્ર ૩૦૦ વાર મૈથુન કરવું એટલું જ કુદરત મુજબ છે.
- ૬ એટલામાં સ્પર્શ ઇન્દ્રિયનો સ્ત્રી બાળતનો ખોરાક પૂર્ણપણે મેલવાઈ રહે છે,

૪ બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકૂલ છે.

- ૧ પુત્રની ગરજ સરી રહે અને શરીર નિરોગી રહે એવું બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકૂલ છે.
- ૨ કોઈ કોઈ મહા પુરૂષને માટે સર્વથા બ્રહ્મચર્ય કુદરતને અનુકૂલ છે, કારણ કે તેઓના શરીરમાં વીર્યના અણુઓ કરતાં સત્વગુણના અણુઓ વિશેષ હોય છે—એટલે તેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય ખુશીથી પાળી શકે.
- ૩ ઇતર પ્રાણીના શરીરમાં વીર્યના અણુઓ વિશેષ અને સત્વ ગુણના અણુઓ અદ્ય હોવાથી તેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે નહીં. પરાણે પાળવાની ફરજ પાડવાથી હસ્ત મૈથુન, ગુદ મૈથુન વિગેરે કરે જ. એથી બેવડી હાની થાય.
- ૪ બ્રહ્મચર્ય કેનું નામ કહેવાય ? આનો જવાબ એ કે વીર્યને સ્પર્શીત થવા દેવું નહીં, ખરું બ્રહ્મચર્ય આ જ છે—બાકી બીજી બધું ઉપરનું બ્રહ્મચર્ય સમજવું (નામનું જ બ્રહ્મચર્ય.)
- ૫ બ્રહ્મચારીના શરીરનું લક્ષણ એ કે:—શરીર ધણું ભારી હોય, મુખ ઉપર પ્રભામંડલ જેવું લાગે.

- ૬ પ્રહાર્યારીનું વધારા પુરતું વીર્ય હાડમાં જાય છે, એથી હાડ બહુ મજબુત બને છે-શરીર વજ્રમય બને છે. આવાં લક્ષણ ન જણાય તો જરૂર સમજવું કે પ્રહાર્યર્ય પ્રતધારી નથી. (વીર્ય એના શરીરમાં ટકી શકતું નથી.)

૫ સ્પર્શ ઈન્દ્રિયને ભોજન જોઈએ.

- ૧ આ માટે ઉપર ઘણું કહેવાઈ ગયું છે છતાં વિશેષમાં કહું છું કે “ મૈથુન અનિવાર્ય છે ” તેથી ઇતર પ્રાણીઓના દોષ દેખવો નહીં!
- ૨ શરીરની પ્રકૃતિ જ એવી છે કે સ્ત્રીને દેખવાથી તેના પ્રત્યે વૃત્તિ દોડે.
- ૩ પણ સમજવું તે આપણી ફરજ છે.
- ૪ કોઈ વિષયી જીવ પર દૃષ્ટાન્તી દષ્ટિ કરવી તે જ્ઞાનીનું કામ નથી.
- ૫ તત્ત્વજ્ઞ મનુષ્યો બધું તત્ત્વ સમજે છે.

૬ વાસના તૃપ્તિ કરવી જોઈએ.

- ૧ વાસના એટલે ઇચ્છા-ઇચ્છા પૂર્ણ થયા વિના ઇચ્છા દૂર કરી શકાતી નથી.
- ૨ કહ્યું છે કે “ ઇચ્છા રૂઢિ સંવરી ” ઇચ્છાનાં નિરૂદ્ધથી જ સંવર થાય છે.
- ૩ બહુ ઇચ્છા થયે તેના પ્રમાણમાં સત્વશુદ્ધિ ન હોય તો ઇચ્છા જેમ પૂર્ણ થાય તેમ નીતિપૂર્વક કાર્ય કરી ઇચ્છાથી નિવૃત્ત થાવું.
- ૪ એટલા વાસ્તે-રાજકુમાર જાતિસ્મૃતિજ્ઞાન ધારક શ્રી આદ્રકુમાર

શ્રેષ્ઠીકન્યાને પરણ્યા.

૫ એટલા વાસ્તે શ્રી પાર્શ્વનાથ અને મહાવીર પ્રભુ વિગેરે પરણ્યા.

૭ તે (વાસના) કેટલાથી તૃપ્તિ થઇ શકે ?

૧ ત્રણસો વાર મૈથુનથી તૃપ્તિ થઇ શકે.

૨ ધણાઓને માટે સામાન્ય રીતે આ કાયદો છે.

૩ કોઈ કોઈ અતિશય મહા પુરુષની વાત ન્યારી છે.

૪ તેમ કોઈ અતિ વિષયીની વાત ખીજી છે.

૫ કેટલાક ત્રણસો વારથી ઓછા વારે પણ વિષયથી તૃપ્ત થઇ શકે. ત્રણસો વાર તો હદ થઇ ગણાય.

૮ વધારા પુરતુ વિષય સેવન હુની કર્તા છે.

૧ વિષય અગ્નિ છે તેને જેમ વધારીએ તેમ વધે.

૨ વધારવાથી ચોક્ષો અલાભ છે.

૩ રોજ રોજ એક રાતમાં ત્રણ વાર મૈથુન કરાય, અને આ નિયમ માત્ર ત્રણ ચાર મહીના સુધી રહે તો શરીર તદ્દન ખલાસ થઇ જાય, ખીમાર થવાય. પૂર્ણ અશક્તિ આવે.

૪ વધારે મૈથુન કરવાથી વીર્ય ન હોય ત્યારે તેની જગ્યાએ ઇન્દ્રિય વાટે લોહી નીકળે છે—એટલે બચકર ખુવારી થાય છે.

૫ શરીરનો નાશ કરનાર વધારા પુરતુ વિષય સેવન છે.

૯ મનુષ્યો વિષય સેવનમાં છેક હદ પાર ગયા છે.

૧ પૃથ્વીરાજ ઓહાન વધારે અંતઃપુરમાં રહેવાથી રાજ્ય હાર્યો.

૨ વડોદરાનો મસ્તકારાવ બહુ વિષયી હોવાથી કેદમાં ગયો. રાવણ સરખો શરવીર રાજધિરાજ લડાઇમાં મરાણો.

૩ એ વિગેરે હજારો દાખલાઓ મોજુદ છે.

- ૪ હાલમાં ઘણા મનુષ્યો વિષય સેવનમાં છેક હદ પાર ગયા છે-
તેનું પરિણામ-બહુ રોગી, નિઃશક્તિ, નિર્માલ્ય, થયા છે-એ-
સ્પષ્ટ છે.
- ૫ ખરૂં જ્ઞાન કોઈ બતાવતું નથી-સમજવા માટે પણ કોઈ દરકાર
રાખતું નથી.
- ૧૦ મનનો સંયમ-ઇન્દ્રિય નિગ્રહ-લાલાલાલનો વિચાર.
- ૧ મન ગમે ત્યાં બટકે છે તેને જો તેની ઈચ્છા મુજબ બટકવા
દેયે તો શરીર માર ખાય.
- ૨ માટે વિવેકથી મનને કાણુમાં રાખવું જોઈએ.
- ૩ મનને કાણુમાં ન રાખે તો કેદ તૈયાર છે.
- ૪ મનનો નિગ્રહ કરે-ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરે તો કદી જીવને દુઃખ
પડે નહીં.
- ૫ દુઃખ વિના સુખ તો ક્યાંથી જ હોય ?
- ૬ જેમ જેમ મનનો નિગ્રહ તેમ તેમ સુખ.
- ૭ જેમ જેમ મનનો અનિગ્રહ તેમ તેમ દુઃખ.
- ૮ માટે હે સજ્જનો ! કાયદો ચાહતા હોં તો મનને-ઇન્દ્રિયને-શ-
રીરના શુદ્ધિના કાણુમાં રાખો.
- ૯ જ્ઞાની ગુરૂનો વિનય કરે-તેમની પાસેથી તત્ત્વ લ્યો કે જેથી
હિમ્મત જન્મમાં સુખ મળે.
- ૧૦ જ્ઞાની ગુરૂ તદ્દન નિઃસ્વાર્થપણે સર્વ સુખનું મૂલ આ પ્રહાર્યનો
રસ્તો બતાવે છે તે સ્વીકારો.
- ૧૧ આ રસ્તે જ ચાલવાથી પૂર્વે હજારો સુખી થયા, વર્તમાન
કાલે મામ છે, આગમી કાલે થશે,

૧૦ પ્રકરણ.

૧. પ્રભચર્ય વિષે દોહરા.

૧. દોહરા:—પ્રભચર્ય પાલન થકી. સુંદર થાય શરીર;
ભાગ્યવંત બલવંત તેમ, ઓજસવંત સધીર.
૨. આ સધલા સંસારનું, રમણી નાયક રૂપ;
એ જીત્યે જીત્યું બધું, કેવલ શોક સ્વરૂપ. x
૩. નિરખીને નવ યોવના. લેશ ન વિષય નિદાન;
ગણે કાષ્ટની પુતળી, તે ભગવાન સમાન. x
૪. જે નવ વાડ વિશુદ્ધથી, ધરે શિયલ સુખદાઇ;
ભવ તેનો ભવ પછી રહે, તત્ત્વ વચન એ ભાઇ. x
૫. વિષય રૂપ અંકુરથી, ટળે જ્ઞાનને ધ્યાન;
લેશ મદિરા પાનથી, છાકે જ્યમ અજ્ઞાન, x
૬. નારી વિષની વેલડી, નારી નાગણુ રૂપ;
નારી કરવત સારખી, નારી તેમ ભવકુપ.

૨. આયુષ્ય વધવા વિષે.

૧. જેઓ કોઇ પણ વખતે લગાર માત્ર પણ અપશોષ કરતા
નથી, ગમે તેવા દુઃખ પ્રસંગે પણ દીલગીર થતાજ નથી,
આનદમાંજ રહે છે તેઓની જીંદગી વધે છે,
૨. જેઓ મિત્ર ભોજનવાળા પથ્ય આહાર વિહારવાળા, માનસિક
આવેગને રોકનારા, ક્ષમા, સંતોષ, ધૈર્યને ધારણ કરવા વાળા
હોય છે તેઓની જીંદગી વધે છે,
૩. જેઓ નીરાંતે હંધ લે છે, બહુ મર્યાદામાં વર્તે છે, વૈદિક શાસ્ત્ર

[xઆ ચિન્હવાળા દોહરા શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કૃત છે.]

મુજબ વર્તે છે, તેઓની જીંદગી વધે છે.

૪ ખુશ મીનજ એ ખીણુ આયુષ્ય છે અર્થાત્ કબલ આયુષ્ય આપે છે.

૫ તમે જેમ જેમ નિરાગ રહેશો તેમ તેમ તમારું આયુષ્ય વધશે.

૬ તમે જેમ જેમ યોગ્ય કસરત કરતા રેશો (યોગ્ય એટલે મા-પસર શરીર સહન કરી શકે એટલું) તેમ તેમ જવાની ટકાવી રાખશો,

૭ સ્નાન, ભોજન, સ્વચ્છતા, માનસિક શુદ્ધ વિચાર. એ ચાર બે બરાબર સચવાય તો હાલ પણ માણસોનું આયુષ્ય ૨૦૦ બશે વર્ષનું થાય એમ બહુ શોધ ખોળ પછી નક્કી થયેલું છે.

૮ આયુષ્ય વધારવું તમારા હાથમાં છે—કારણ કે ભાગ્ય તે પણ આપણા કાર્યથીજ થાય છે. જેમ લોટની રોટલી બને તેમ,

૯ દરેક વાતમાં ઉત્સાહ રાખો તો આયુષ્ય વધશે.

૧૦ દરેક ઇદ્રિયોને નિયમસર જે જે ચીજો જોઈએ તે આપવામાં પાપ સમજશો નહીં, કરકસર કરશો નહીં. લોભી થશો નહીં, કાંઈ નહીં એમ કહી ચલાવી લેશો નહીં,

૧૧ વીર્યનો વ્યય ન કરવાથી આયુષ્ય, બલ, શુદ્ધિ, તેજ, વધે છે.

૧૨ યોગ્ય રીતે મૈથુન નહીં કરવાથી, અયોગ્ય રીતે વીર્યને જવા દેવાથી હાથરસ વગેરે કુટેવથી શરીરની બરબાદી થાય છે.

૧૩ યોગ્ય રીતે મૈથુન કરવાથી શરીર નિયમમાં રહે છે એથી સ્પર્શ ઇદ્રિયોને ખોરાક પુરો પડે છે—એથી આયુષ્ય વધે છે.

૧૪ યોગ્ય સ્ત્રી વગર મૈથુન કરશો નહીં, યોગ્ય સ્ત્રી એ પણ એક જાતનો ખોરાક છે એટલે કાયાનો બાલ ખોરાક છે તે યોગ્ય

રીતે મળવાથી આયુષ્ય વધે છે, બલ વધે છે, તેજ વધે છે
હિત્સાહ વધે છે, શુદ્ધિ વધે છે, સંપત્તિ વધે છે.

૧૫ ફલ, દુધ, હરડે, રસાયન, કસરત, જલ કીયા (તરવું વગેરે)
તાંજલજની બાજી વગેરે પત્ર શાક, ધૂત, એ આઠે વિધી
સહીત સેવન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે—એમ યોક્કસ સમજો.

૧૬ ઝાની પુરૂષનો આશીર્વાદ આયુષ્ય વધારે છે.

૨૭ પરોપકાર કાર્ય આયુષ્ય વધારે છે.

૧૮ બીજની લલી લાગણી આયુષ્ય વધારે છે.

૧૯ દીર્ઘ જીવી માઆપના પુત્રો દીર્ઘજીવી થાય છે એટલે દીર્ઘ
જીવી થવામાં માઆપની ઉમરનું પણ કારણ રહેલું છે.

૨૦ છોકરાઓમાં મા આપની આકૃતિનો વારસો જેમ ઉતરે છે
તેમ તેમના ગુણ દોષનો વારસો પણ ઉતરેજ છે. તેમાં આ
સપાસના વાતાવરણને કારણે અનેક પ્રકારની વધધટ થાય છે
ખરી, પણ મૂલ મૂડીતો બાપ દાદા ઇત્યાદિ તરફથી મળેલી
હોય છે તેજ ખરી. એવા દોષના વારસામાંથી કેટલાક બાલકો
પોતાને બચાવી લે છે એમ મેં જોયું છે. એ આત્માનો મૂલ
સ્વર્ભાવ છે, તેની બલિહારી છે.’

૩ આયુષ્ય ઘટવાનાં કારણો.

૧ અત્યંત અપશોષ કરવાથી આયુષ્ય ઘટે છે.

૨ રોગો અર્ધ આયુષ્ય હરિ લે છે.

૩ અનિયમીત આહાર વિહાર આયુષ્ય ઘટાડે છે.

૪ ક્રોધ, લોભ, માન, ઇર્ષ્યા વગેરે દુર્ગુણો આયુષ્ય ઘટાડે છે,

૫ અસત્ય વચન આયુષ્ય ઘટાડે છે,

- ૬ ખરનો કોહ આયુષ્ય ધટાડે છે.
 - ૭ માની પુરુષનો શ્રાપ આયુષ્ય ધટાડે છે.
 - ૮ અતિ મૈથુન, અતિ આળસ, અતિ વ્યાયામ આયુષ્ય ધટાડે છે.
 - ૯ “અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્” એ સૂત્ર મુજબ વસ્તુ માત્ર ‘અતિ’ અસાર છે, માટે દરેક ક્રિયા માપિત હોવી જોઈએ.
 - ૧૦ મેળા ગંદા રહેવાથી આયુષ્ય ધટે છે.
 - ૧૧ આધાત પહોંચવાથી આયુષ્ય ધટે છે.
 - ૧૨ પસાધાત લાગવાથી આયુષ્ય ધટે છે.
 - ૧૩ ઇંદ્રિયોના પ્રતિકુળ વિષયોથી આયુષ્ય ધટે છે.
 - ૧૪ બહુ બોલવાથી, બહુ કામ કરવાથી આયુષ્ય ધટે છે.
- ટીકા:—કેટલું કેટલું આયુષ્ય ધટે છે! તે તો જેટલું જેટલું અને જેવું જેવું કામ તે ઉપર આધાર રહે છે.

૪. આરોગ્યતાની હાનિ.

- ૧ બહુ મરી મશાલો ખાવો તે આરોગ્યતાની હાનિ છે.
- ૨ ભુખ વગર જમવું તે આરોગ્યતાની હાનિ છે,
- ૩ આખો દિવસ બેઠા બેઠા રહેવું તે પણ આરોગ્યતાની હાનિ છે,
- ૪ દહી, ખાંડ, ધાસલેટ, ભારી પદાર્થો, ખાંડની ચીજો, એ વગેરે આરોગ્યને હાનિ કરે છે,
- ૫ ઉંઘ વગર સુવું નહી, વગર ઉંઘે આલોટવું નહી, બહુ દોડવું નહી, બીલકુલ રોવું નહી, કોઈ પણ પ્રસંગે મગજ બોધ દેવો નહી,
- ૬ સ્ત્રી સાથે એક પ્રધારીમાં એક કલાકથી વધારે વાર સુવું નહીં, નહીંતર જરૂર આરોગ્યતાને નુકસાન પહોંચશે.

- ૭ મૈથુન એ શરીરનો કસ કાઢનાર ક્રિયા છે તેથી એવી ક્રિયા જમ અને તેમ ઓછી કરવી.

૫. કેવી સ્ત્રી પસંદ કરવા યોગ્ય.

૧. પાતાળી સુંદર સુધડ અભ્યાશવતી પ્રિતિવતી સ્ત્રી પસંદ કરવા યોગ્ય છે.
૨. પોતાથી કમમાં કમ ૧૦ વર્ષ—૮ વર્ષ ન્હાની વયની સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.
૩. પ્રિય બોલનારી, કામ કરનારી, ક્ષમાવાળી, ચતુર, વિવેકવાળી સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.
૪. નિરોગી, ધર્મી, દયાવાળી, વિનયવાળી, કલાગરી સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.
૫. અદ્ય બોલનારી, નિબુર નહી બોલનારી, સત્યવક્ત્રી, આપણા કાર્યમાં મદદ કરનારી, સાચી સ્નેહવાળી, નિઃશ્વાર્થી, સરળા, અદ્ભુતવાળી, સુમુખી, સંપૂર્ણ સુંદરાંગી, સુચિન્હવાળી, પતિ પરાયણા, શિયલવતી. સુખદુઃખાનુગામિની, પદ્મિની સ્ત્રી—પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૬. સ્ત્રી વિશે સાવચેતી રાખવી.

૧. જેનું શાક બગડે ત્હેનો દિવસ બગડ્યો, અથાણું બગડ્યું ત્હેનો વર્ષ બગડ્યો,—આછડી બગડી ત્હેનો ભવ બગડ્યો, માટે સ્ત્રી પરણતી વખતે ખાસ સાવચેતી રાખવી.
૨. નદારી સ્ત્રી, કજીઆ ખોર સ્ત્રી કરતાં સ્ત્રી નજ હોય તે સારી.
૩. અભણ સ્ત્રીને બણાવવી, બણેલી સ્ત્રીને ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચવા દેવા.
૪. સ્ત્રીને નવરી બેસવા દેવી નહીં પણ કાઠને કાઠ કામમાં યોગ્ય દેવી, એમ કરવાથી કાઠની કુચલી નહીં કરતા સુધરી જશે.

૭. તમારી સંતતિ માટે.

- ૧ જે તમે ઉત્તમ પ્રકારનું બહુચર્યા પાળશો તો તમારી સંતતી દીર્ઘાયુષી નિવડશે.
- ૨ જે તમે આરોગ્યતાના નિયમો સાચવશો તો તમારી સંતતી નિરોગી નિવડશે.
- ૩ જે તમે ક્રોધ, લોભ, માન, કપટ, ધર્ષા નહીં કરો તો તમારી સંતતી સદ્ગુણી થશે.
- ૪ ટુંકમાં જણાવવાનું કે તમારે જેવી સંતતી જોઈતી હોય તેવા ગુણો તમો પોતેજ પ્રથમ સ્વીકારો.
- ૫ તમે વ્યસની હશો અને તમારી સંતતીને નિર્બંધની બનાવવા ચ્હાશો તો તેમ નહીં બને.
- ૬ તમે પ્રથમ પોતે સદ્ગુણી થાવ એટલે તમારાં બાલકોમાં જે વારસો ઉતરશે-એ સંસ્કાર આવશે.
- ૭ તમે બલિચારી વિચાર છોડીને, અતિ મૈથુન છોડીને શરીરે મજબુત બનો.
- ૮ વીર્ય એક મહીને થાય છે માટે જ વધુમાં વધુ એક મહીને એક વાર મૈથુન બસ છે, સાધારણ રીતે તો ૩ કે ૪ મહીને એકવાર મૈથુન કરવું જોઈએ.
- ૯ અતિ ઉત્કૃષ્ટ ૩૫ મેળવવું હોય, બધા મેળવવું હોય, સત્ત્વ મેળવવું હોય તો ૧ વર્ષમાં ૧ વાર મૈથુન બસ છે.
- ૧૦ જે ૧ વર્ષમાં ૧ વાર મૈથુન કરે તે ઉત્કૃષ્ટ ગુણવાનું ખરો મરદ.
- ૧૧ જે ૩ વર્ષમાં ૨ વાર મૈથુનની ઇચ્છા કરે તે મધ્યમ.

- ૧૨ એક માસમાં ૧ વાર જેને મૈથુનની ધ્રુવ ઉપજે તે આવક બવક વાળો બરાબર.
- ૧૩ એથી જેટલી વધારે મૈથુનની ધ્રુવ ઉપજે તેટલો તે વધારે વીર્યનો દેવાળીઓ.
- ૧૪ ધનના દેવાળીઓ કરતાં વીર્યનું દેવાળીઓપણું બહુ ખોટું લાઇ !
- ૧૫ વીર્યનું એક ટીપું તે લોહીના સો ટીપા બરાબર છે.
- ૧૬ અત્તનું સાર લોહી, લોહીનું સાર હાડ, હાડનું સાર મજ્જા, મજ્જાનું સાર વીર્ય છે.
- ૧૭ વિર્ય એ આખા શરીરનો રાગ છે.
- ૧૮ બધા વગર ચાલે પણ વીર્ય વગર ચાલે નહીં.
- ૧૯ વીર્ય હીન માણસ—મોક્ષ મેળવી શકે નહીં, દેશનો ઉદ્ધાર, આત્માનો ઉદ્ધાર, જાતનો ઉદ્ધાર—વગેરે કંઇ પણ કરી શકે નહીં.
- ૨૦ બુધમરાથી જેટલી બલ હાની નથી થતી તેટલી વીર્યના જવાથી થાય છે.
- ૨૧ વીર્ય જવાથી મનુષ્ય રાંકડો, ઓશીઆળો, દીન, દુઃખી, નિસ્તેજ બની જાય છે.
- ૨૨ વીર્ય જવાથી અનેક રોગો થાય છે. જમરાજ બહેલો તેડવા આવે છે.
- ૨૩ જે મહા લાગ્યશાળી હોય તેજ વીર્યને છૂટવી શકે, તેનાજ હાડમાં વીર્ય પેશી શકે.
- ૨૪ ખાલકને જ્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી ત્યાં સુધીજ હાડકાં

જાડા થાય, એકવાર વીર્ય રખલીત થયું કે પછી હાડકાં જાડા થતાં અટકી પડે છે. હા પછી હાડકાં લાંબા થાય છે ખરા-પણ મજબુત તો નથીજ થતા. આ વાત ચોક્કસ છે.

૨૫ મૈથુન કાર્ય કરતા મૈથુનનો વિચાર મહા ભયંકર છે.

૨૬ મૈથુન કરવાથી થોડું પાપ પણ તેના વિચારથી મહાપાપ થાય છે.

૮. સવારમાં પ્રથમ સ્નાન કે પ્રથમ કસરત ?

૧ સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ સ્નાન કરો, પછી તેલ ચોળો, પછી કસરત કરો, અને પછી પાછું સ્નાન કરો.

૨ આ નિયમ માત્ર આઠ જ દિવસ કરો પછી જો તમને ફાયદો લાગે તો આગળ ચાલુ રાખો અમને તો એ બાબત અનુભવ જ છે કે જરૂર ફાયદો થશે જ.

૩ એમ કરવાથી વગર ઔષધે તમામ રોગો મટે છે.

૪ એમ કરવાથી પુનઃ જવાની આવે છે.

૫ એમ કરવાથી ધડપણનો નીકાલ થાય છે.

૬ મૂર્ખ લોકો નહાવામાં પાપ માને છે.

૭ મોટા મુનિઓ દિવસમાં પાંચ પાંચ વખત નહાતા.

૮ જેને કાયાની દરકાર નજ હોય જે અલ્પસ્વરૂપ થઈ ગયા હોય તે તો ભોજન પણ ન કરે, નિદ્રા પણ ન લે, તેમ સ્નાન પણ ન કરે તો ચાલે.

૯ પણ જે ભોજન ડબલ કરે, આળસ કરે, મૈથુન બહુ કરે, ઉધ બહુ લે, એમાં પાપ સમજે નહીં નહાવામાં પાપ સમજે એ તો મહામૂર્ખ.

૧૦ ઋષભ દેવજી, તેમજ જૈનનાં તમામ તીર્થંકરો તો બહુ ભોજન

નહીં કરતા, મિંદા નજ લેતા તેવાઓ તો અસ્નાનથી કદાચ ચલાવી લે એ જુદીવાત છે—એવાઓ પણ સંસારી દશામાં દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત ન્હાતા એમના શ્રાવકો આઠ આઠ ઘડા પાણીએ ન્હાતા એ માટે જુવો ઉપાશક સૂત્ર દશ શ્રાવકો ના અધિકાર.

૧૧ સ્નાન સંચાન ઉત્તમ ક્રિયા એક પણ નથી.

૧૨ સ્નાન વચર ન ખવામ એ અંધારણુ બહુ કિતમ છે.

૧૩ જેટલું ન્હાયા એટલું પુણ્ય એ કહેવત અસહની છે, અને બરાબર છે, વ્યાજબી છે, તમે એને માન આપો—એ નિયમ સાચવો.

૧૪ ખીજઓ પાસે સચવાઓ.

૧૫ એ નિયમથી વિરુદ્ધ વર્તે ત્હને સમજવો.

૧૬ સ્નાનની આગસ રાખશો નહી ખાવાની આગસ કરો તો ભલે.

૧૭ સ્નાન કરીને ખાવાથી જલદી પચી જાય છે કારણ કે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત બને છે.

૯ એક દિવસમાં કમમાં કમ ૩ વખત તો જરૂર સ્નાન

કરવું જ જોઈએ.

૧ જેમ ધાતુની ખાખ રસાયન છે તેમ સ્નાન ક્રિયા પણ રસાયન છે.

૨ જેમ કસરત રસાયન છે તેમ સ્નાન પણ રસાયણ છે.

૩ જેમ ભોજનનો વખત હાલ એ વખત છે તેમ સ્નાનનો નિયમ ત્રણ વખત છે.

- ૪ તમે માત્ર હજી મહીના આ નિયમ સાચવી જુઓ કે કેવું સરસ ફલ આપે છે.
- ૫ એ નિયમ સાચવવાથી ચંસમાં ચંડાવવા પડશે નહીં.
- ૬ નથુરામ શર્મા કરીને ખીલખા (કાઠિઆવાડ) માં મહાત્મા છે તહેનોજ દાખલો બસ છે તે પોતે હંમેશ ત્રણવાર સ્નાન કરે છે. પ્રથમ સ્નાન પેરોડીએ ૪ વાગે, ખીજું સ્નાન ૯ વાગે, ત્રીજું સ્નાન સાંજના આઠ વાગે.
- ૭ એ રીતે તમે પણ ત્રણ વખત સ્નાન (કમમાં કમ) કરો.
- ૮ સવારે ઉઠીને પહેલું સ્નાન, સૌચ કરીને ખીજું સ્નાન, રાતે ભોજનની આદિમાં ત્રીજું સ્નાન.
- ૯ એ મારેજ પૂર્વના મહર્ષિઓએ સ્નાનમાં ધર્મ બતાવેલ છે.
- ૧૦ કારણ કે ધર્મના બહાને ક્રિયા થઇ શકે નહીતર આળસ આવે.
- ૧૧ બ્રહ્મચારીઓએ ૫ વાર સ્નાન કરવું જોઇએ.
- ૧૨ સવારે ઉઠતા બહેતજ પ્રથમ સ્નાન, કસરત કરીને ખીજું સ્નાન, શૌચ કરીને ત્રીજું સ્નાન, દિવસનાં ભોજનની આદિમાં ચોથું સ્નાન, રાતનાં ભોજનની આદિમાં પાંચમું સ્નાન.
- ૧૩ સર્વેથી એટલું ન બને તો ત્રણ વખત તો જરૂર બનાવવુંજ.
- ૧૪ શિતલ જલથી સ્નાન ઉત્તમ છે.
- ૧૫ પોતાની કાયાનાં વજન પ્રમાણે પાણિનું માપ સમજવું એટલે કે કામા સાડા ત્રણ મજુની હોય તો સાડાત્રણ મજુ પાણી-એ રીતે કદાચ વધુ પાણીથી નવાય તો વધુ સારું.
- ૧૬ એ માટે કરકસર લગારે કરવી નહીં, ઉદાર દીલ રાખવું.

૧૦ મૈથુન બાદ તરત સ્નાન કરી અલગ સુવાનો રીવાજ રાખો.

- ૧ મૈથુન બાદ સ્નાન કરીનેજ સુષ જવાનો રીવાજ રાખવો.
- ૨ ખબરદાર મૈથુન બાદ સ્નાન કર્યા વગર સુતા નહીં, જે ઐમ કરશે તો ધાતુ દહ થશે નહીંતર નિર્બલ અદ્દ થશે આ વગર પૈસાનું રસાયન છે, એને તમે અજમાવી જુવો—આ વાત અનુભવપૂર્વક લખવામાં આવેલ છે, નહીં કે કહેતા કહેતી ઉપરથી લખ્યું છે.
- ૩ તમારા ઝોકાંત હિતને માટે આ બહુ સરસ સૂચના દેવામાં આવી છે એનો અમલ કરો !

૧૧ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પણ મૈથુન બાદ સ્નાન કરવું જોઈએ.

- ૧ શાસ્ત્રમાં મૈથુન ક્રિયાને અપવિત્ર ગણેલ છે એટલા માટે સ્નાન કરીનેજ દેવપુજા વગેરે કરવાની આજ્ઞા છે. વગર સ્નાને નહીં.
- ૨ તો હવે સમજવાનું કે પુજા તો સવારે થાય તે માટેનું સ્નાન તો સવારે થાય ત્યાં સુધીયું અપવિત્ર રહેવું ?
- ૩ તન અપવિત્ર રહેવાથી મન અપવિત્ર રહે છે, જેમ શૌચ કરી વિડંગ ન ધોવાથી ધ્યાન લાગે નહીં તેમ.
- ૪ આખી રાત અપવિત્ર મનઃ ધ્યાન રાખવા કરતા તરત સ્નાન કરી પવિત્ર અંગ અને મન કરી સુવું એ વધારે સાફ છે.
- ૫ રાત્રે સ્નાન કરતા આગસ થાય—માત્ર એજ કારણથી સ્નાન ન કરવું તે વ્યાજખી નથી, સ્નાનનો જે રસ્તો પડશે તો એક રાતમાં બે ત્રણવાર મૈથુન કરતા અટકાશે એ કેટલો બધો લાભ થશે.

- ૬ એ વાસ્તેજ મૈથુન રાતના પ્રથમ સુતી વખતેજ કરવાનું છે, નહીં કે પાછલે પહોરે.
- ૭ જુઓ ત્રિશલા રાણીને ૧૪ સ્વપ્નો ક્યારે આવ્યા ? મધ્યરાત્રીએ; તો હવે જરા વિચારવાનું કે સંસારક્રિયા પહેલી થઇ કે પછી ?
- ૮ આ બાબત આપણામાં ધણું અંધારું છે. તે સ્પષ્ટ કરવાની જરૂર છે.

૧૨ એક મહીનામાં એક જ વાર ઋતુદાન દેવું !
વધારે વાર નહીં ! !

- ૧ જે તમે આયુષ્માન સંતતીની ચાહના રાખતા હો તો ૧ મહીનામાં ૧ વાર મૈથુનથી વધારે વાર મૈથુન કરશો નહીં.
- ૨ જે તમે બાલકોના અકાલ મરણો અટકાવવા રાજી હો તો ઉપરનો નિયમ સાચવો.
- ૩ અસલના વખતમાં અકાલ મરણ નહીં થતાં તેના કારણોમાં એ કારણ મૂખ્ય હતું.
- ૪ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે ઋતું માર્યા સમુપેચાત્ ઋતુકાલેજ ભાર્યા પાસે જવું, અર્થાત્ ઋતુ વખતેજ મૈથુન કરવું.
- ૫ વધુ પ્રહાયર્થ પાળવાથી વધુ ધર્મ કરી શકશો, વધુ ધર્મ કર્યો ગણાશે,
- ૬ જે પુરૂષ એક રાતમાં ૨ વાર મૈથુન કરતા આનંદ ભોગવે છે તે જે બે દિવસમાં એક વાર મૈથુન કરે તો વિશેષ આનંદ ભોગવી શકે એ ન્યાયે જેમ જેમ લાંબે કાળે મૈથુન કરાય તેમ તેમ અનેક ગુણો આનંદ આવે.
- ૭ અસલના કામશાસ્ત્ર (કોકશાસ્ત્ર) માં ૪ જાતના પુરૂષ કહેલ

- છે તે એક વર્ષમાં ૧ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે ઉત્તમૈશ્વર્ય પુરૂષ,
 એક વર્ષમાં ૨ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે ઉત્તમ પુરૂષ, એક વર્ષમાં
 ૧૨ વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે મધ્યમ પુરૂષ, એક વર્ષમાં ૨૪
 વાર સ્ત્રીસંગ કરે તે અધમ, અને તેથી એ વધારે વાર કરે તે
 અધમાધમ, એવા પુરૂષોને મનુષ્ય ન કહેતાં જનવર કહેલા છે.
- ૮ સ્ત્રીઓ માટે પણ પત્નિની વગેરે ૪ જાતી માટે ઉપર પ્રમાણે
 સમજી લેવું.
- ૯ વધુ સ્ત્રી સંગથી છોકરાઓ નાલાયક બને છે, શરીર નાલાયક
 બને છે, મન નાલાયક બને છે.
- ૧૦ કદાચ એ ચાર છોકરા ન થાય અને એકજ થાય તો પણ શું
 બગડી ગયું, ઝાઝા શીયાળ કરતાં એક સિંહ સારો.
- ૧૧ સ્ત્રી રસોઈ માટે, કામ માટે, આપણને સલાહ દેવા માટે છે
 પણ નહીં કે હંમેશ મૈથુન માટે.
- ૧૨ સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઈએ કે પોતાના પતિનું આરોગ્ય જેમ
 વધારે સચવાય તેમ વધારે સારું,
- ૧૩ પુરૂષે સમજવું જોઈએ કે સ્ત્રીને કામ વાસના ૮ ગુણી નર કરતાં
 વધારે છે માટે એક સ્ત્રીને કમમાં કમ ૮ પતિ હોય તો જ
 પાલવી શકે. એકથી નહીં જ. અને એવો તો જોવાર છે જ
 નહીં માટે સ્ત્રીને શિયલ બાબત દષ્ટિ રખાવવી બાકી બીજો
 તો શા રસ્તો હોય ?
- ૧૪ હે પુરૂષો ! કુદરત તમને એક મહીને એક જ વાર મૈથુનની
 રજા આપે છે બહુ વાર નહીં, એનો દાખલો કે તમારી પ્રતિ
 જાણને (સ્ત્રીને) મહિને એકજ વાર ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૫ જો કુદરતની વધારે ઈચ્છા હોત તો કાં પ્રતિ દિવસે ઋતુ ન પ્રાપ્ત થાય ?

૧૬ કેટલાક સ્વાલ કરશે કે ઋતુના દિન ૧૬ છે માટે એક મહિનામાં ૧૬ વાર મૈથુન કરવું જોઈએ ? આ સ્વાલના ઉત્તરમાં હું જણાવું છું કે મૈથુન એ માત્ર આનંદને માટે નથી પણ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે છે માટે ૧૬ દિવસ કુદરતે રાખ્યા છે—હવે ૧૬ દિવસ કેમ રાખ્યા તેનું કારણ સાંભળો:—

જ્યોતિષ પ્રમાણે યોગ મળે તો જ પુત્ર થાય નહીતર નહી, તો હવે કોઈને પ્રથમ દિવસ, કોઈને બીજો, કોઈને ત્રીજો, એમ યાવત્ કોઈને સોળમે દિવસે જ્યોતિષ યોગ મળે એટલે કે પંદર તિથિમાંથી કોઈને કોઈ બરાબર મળતી આવે કે જ્યોતી ઋતુદાન નિષ્ફલ જાય નહી—કુદરત કેવો ડાહ્યો છે—તમારી તમામ ચિંતા તે રાખે છે—તમે નાહક ચિંતા ઓઢી લ્યો છો.

૧૭ કુદરતના કાનુનો ભંગ કરવાથી કુદરત તમને શિક્ષા આપે છે કુદરત કાંઈ લાંચ લેતો નથી, લાગવગ સાચવતો નથી, કોઈની મહત્તાથી ખેંચી જતો નથી, તેને કોઈની બીક લાગતી નથી, તે સૌનો રાજા છે—સૌને એક સરખો કાયદો પાળવાની રજા આપે છે,

૧૮ કુદરતની શિક્ષા કોઈને થયા વગર રહેતી નથી.

૧૯ કુદરતથી ઉપર કોઈ છે નહી.

૨૦ માટે કુદરતને અનુસરીને વર્તો, એમાં જ તમારું ડહાપણ સમાયેલું છે.

૧૩ આરોગ્યના નિયમો.

- ૧ પ્રાતઃકાલે ચાર વાગે નિંદ્રાનેા ત્યાગ કરો.
- ૨ એક, બે યા ત્રણ અંજલીબર ઠંડુ પાણી પીઓ.
- ૩ પછી એક કલાક યા અર્ધી કલાક કસરત કરો.
- ૪ ઠંડા પાણીએ નહાવ.
- ૫ બરાબર ભુખ લાગે ત્યારે પોણા ભાગ જમો.
- ૬ ભોજન ખુબ ચાવો.
- ૭ ભોજન ઉબણુ હલકું અને પથ્ય હોવું જોઇએ.
- ૮ ફલાહાર વિશેષ કરો.
- ૯ રાત્રે ઉબણુ દુધ પીઓ.
- ૧૦ એક મહીનામાં એક વારથી વધારે વાર મૈથુન કરો નહીં.
- ૧૧ વીર્યની કીંમત લાખ રૂપૈયાથી પણ વિશેષ સમજો.
- ૧૨ વજ્ર, મકાન, શરીરની બરાબર સ્વચ્છતા રાખો.
- ૧૩ ભારી (લાડુ, દુધપાક, માલપુવા વગેરે) જમણુ ભુખથી અધુરું જમો.
- ૧૪ જમતી વખત જીભની સલાહ નહીં લેતા, પેટની સલાહ લેજો.
- ૧૫ બલવાનની સાથે કુસ્તી કરશો નહીં.
- ૧૬ કાષ્ઠનું એકું જમશો નહીં, તેમજ તમારૂં એકું કાષ્ઠને જમાડસો નહીં.
- ૧૭ ઓઠીંકણુ દધને બેસવાનો રીવાજ કાઢી નાખો.
- ૧૮ રાત્રે ઘાસલેટના અબવાલાથી વાંચવાનો રીવાજ ન રાખો,
- ૧૯ ક્રોધ, લોભ, માન, કામ, કપટ, ઇર્ષા એ છ ન કરો, જેટલા અંશે કરશો તેટલા અંશે આરોગ્યતામાં ખામી આવશે.
- ૨૦ જવાન વયે સ્ત્રી વગર ન રહો. અપૂર્ણ વયે સ્ત્રી ન પરણો,

૨૧ સાદુ ભોજન મિત ભોજન કરવાથી, સમતા રાખવાથી આયુષ્ય વધે છે. આ વારંવાર કહેવાની મતલબ હૃદયમાં ફસાવવાની છે,

૧૪ આરોગ્ય સંબંધી અમારી સલાહ.

(ચોપાઇ ચાલ.)

આંખે હિરડા, દાંતે લોન, બુખ્યા રાખ્યે ચોથો કોન;
ડાબા સોવે તાજ ખાવે, ઉનકે ઘેર વૈદ ન જાવે. ૧

૧ ઉપરના પાંચ બોલો સાચવવાથી આરોગ્યના ધણા ખરા નિયમો સચવાયા જણાશે. આંખે હિરડા એટલે-આંખમાં હરડે આંજવું, દાંતે લુણુ-એટલે લુણુથી દાંત સાફ કરવા, અને ભોજન વખતે પેટ ચોથો ભાગ અધુરું રાખવું, તરતની રસોઇ જમવી તેમ ડાબે પડખે સુવું. માત્ર આ સાદા પાંચ નિયમોમાં અપૂર્વ સફલતા છે.

૨ રોગ થયે દવા ન ખાવી. (વિદેશી તો ન જ ખાવી.)

૩ શુદ્ધ વાયુનું સેવન કરો. અશુદ્ધને દૂર કરો.

૪ સવાર સાંજ ઉત્તમ ધુપ કરો. પુષ્પમાળા પહેરો.

૫ સાથુની જગ્યાએ માટીનો વપરાશ કરો એટલે માટી ચોળીને સ્નાન કરો. (સાથુનો ત્યાગ કરો)

૬ જ્ઞાનીની સેવા કરો, જ્ઞાનની ધમ્મી રાખો, જ્ઞાનની બહુ ભક્તિ કરો, એથી આરોગ્ય વિગેરે તમામ જ્ઞાન મળશે.

૭ જ્ઞાનથી જ સ્વર્ગ અને મોક્ષ મળશે. ભવના બંધન ટળશે.

૮ જ્ઞાન ચક્ષુ છે, હીવો છે, સૂર્ય છે, પ્રકાશ છે, રત્ન છે-જે કહો તે જ્ઞાન જ છે માટે રાત દિવસ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરો. કારણ કે જ્ઞાનથી જ સારાસાર સર્વે વાત જણાશે.

૧૫ વૈદક સંખ્યાની અભારી સલાહ.

- ૧ રોગ અથે એકદમ બહારશો નહીં.
- ૨ આધુનીક ઉપાયો તરફ દષ્ટિ દેવો નહીં.
- ૩ ક્રોધ પણ પેટ'ટ દવાઓ ખાશો નહીં.
- ૪ ડૉક્ટરોને દામ દધ લાલચુ બનાવશો નહીં.
- ૫ કુદરતી રીતે રોગ મટવાનો ઉપાય તપાસજો.
- ૬ અને ત્યાં સુધી કસરતથી—આસન પ્રયોગથી રોગો મટાડવાનું કરજો.
- ૭ છતાં ન મટે તો જલોપચારથી રોગો મટાડવાનું કરજો,
- ૮ જો તેમ છતાં પણ ન મટે તો પછી દેશી દવાનું શરણ લેજો.
- ૯ કસરત, જલ ઉપચાર, માનસ ઉપચાર, માટી ઉપચાર, ધણા ભાગે ધણા દરદો મટાડે છે.
- ૧૦ એકેકા રોગને મટાડવા માટે (૫૦૦) પાંચશો, પાંચશો ઉપાયો છે. તેમાં અવલ દરજ્જે—પથ્ય, ઉપવાસ, કસરત, જલ અને માનસ છે.
- ૧૧ જેમ જેમ વિદેશી ઔષધો વિશેષ ખાશો તેમ તેમ નવા નવા રોગો વિશેષ થશે.
- ૧૨ વિદેશી દવાઓ રોગ કાઢતા (મટાડતા) નથી કીન્તુ રોગને ઢાંકે છે. (માત્ર થોડી વારને માટે જ ઢાંકે છે.)
- ૧૩ કુદરતી ઉપચારો રોગને જડમૂળમાંથી કાઢે છે.
- ૧૪ કુદરતી ઉપચાર શરીરને સાફ કરે છે—શરીરના તમામ કચરાને કાઢી નાંખે છે એટલે રોગ રહેજ ક્યાંથી ?
- ૧૫ કુદરતી ઉપચારથી ક્રોધ ઉપચાર ઉત્તમ નથી, કુદરતનો ઉપચાર ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને અચૂક છે. અકસીર છે.

- ૧૬ કુદરતી ઉપચારમાં ગેરલાભ લેવાનો ખીલકુલ સંભવ નથી.
નિરાશાને સ્થાન નથી.
- ૧૭ કુદરતી ઉપચારમાં બહુ ધનવ્યય થતો નથી.
- ૧૮ ઉત્તમમાં ઉત્તમ, સરસમાં સરસ, સહેલામાં સહેલો, ક્રોધ પણ પ્રકારના જોખમથી રક્ષિત જે ક્રોધ ઉપચાર હોય તો તે કુદરતનો જ છે.
- ૧૯ જેઓથી શરીર બન્યું, તેઓથી જ રોગ મટે છે. (આરોગ્યતા મળે છે) અને જ કુદરતની ચાવી છે.
- ૨૦ શરીર, આત્મી, પાણી, અગ્નિ, હવા, અને પોલાણ આ પાંચથી બન્યું છે માટે આ પાંચના જ યોગ્ય ઉપચારથી આરોગ્ય થવાય.
- ૨૧ આ વાત સ્પષ્ટ હોવાથી શંકા રાખવા જોવું નથી.

૧૬ શ્રી ગુરુસ્તુતિરૂપ-અંત્ય મંગલ અને પ્રશસ્તિ.

તત્ર પ્રથમ શ્રી ગુરુ સ્તુતિ

(શાંતિ શાંતિ દાંતિ ધરમ પરમ જૈનવરે—એ રાગ)

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| ૧. જયતિ જય શ્રી ગુરુ સમા ન સુખદા, | |
| પરમ ધરમ નીતિનેક રાખીયે યદા. | જય૦ |
| ૨. જૂલજે સમસ્ત ભાજે જોયું સર્વદા. | જય૦ |
| ૩. દેવના મુદ્દેવ આપે વાર સખદા. | જય૦ |
| ૪. વિમળ જ્ઞાન ધ્યાન રૂપ સારી સંપદા, | જય૦ |
| ૫. સત્ય શુદ્ધ સેવનાથી સર્વ શર્મદા. | જય૦ |
| ૬. આજતો આનંદ હર્ષ વાધિઓ લણો, | |
| શ્રી ગુરુદિદાર દીઠો સિંધુ સુખનો- | |

મંદ્ર કળ નેત્ર મુખ ઉપમાં ભણું,
સુરતરે સમાન સર્વ દેહને મણું;
જ્યેતિ જય રાંકને કરો પ્રભુ મુદા.

જ્યતિ.

ચોપાધ.

૧૭. જય જય જ્યતિ શ્રીગુરુરાજ, કરણા સિંધુ પ્રભુ ગરીબ નિવાજ.
અક્ષરણુ શરણુ મહા ઉપકારિ, તારણુ તરણુ જવ અથ હારી.

પ્રશસ્તિ દોહરા.

૮. અતિ પરિશ્રમ આદરી. કર્યો ગ્રંથ તૈયાર;
ગ્રાહક થઇ નરનારીઓ, કદર કરો આ વાર.
૯. શુદ્ધિ ધરી ઉપકારની. કર્યો ગ્રંથ તૈયાર;
એહ મુજબ વર્તો સદા, તો મુજ હર્ષ અપાર.
૧૦. બીજા પણુ પુસ્તક બહુ, નવિન કરી તૈયાર;
સેવામાં તુમ આગળે, હાજર કરે આવાર.
૧૧. જો શુદ્ધિ પામ્યા સહી, તેનો આ ઉપયોગ;
આ પુસ્તકના અમલથી, સર્વે થાવ નિરોગ.

(વલણુ રાગે દુહો,)

૧૨. જયમંદ્ર જય કારણુ કહે, અતિ આનંદ ધરી આજ,
સનજન સર્વે બોલજો, જય જય શ્રીગુરુરાજ.

જય જય શ્રી મહારાજ.

જય જય ગરીબ નીવાજ.

ઓ શાંતિ ! શાંતિ !! શાંતિ !!!

તા. ક. આ પુસ્તકમાં કેટલીક ખીના વારંવાર જોવામાં આવશે, તે માત્ર હૃદયમાં ઠસાવવાને વાસ્તેજ લખ્યું છે એમાં પુનરુક્તિનો દોષ ન હોતા શુભ ગ્રાહી થશે એજ પ્રાર્થના.

શુભં ભવતુ સર્વેશાં.

સુખ, શાંતિ આરોગ્ય- આનંદ, ઐશ્વર્ય આપનાર.

અષ્ટાંગ કુદરતી ઇલાજ

જેમ અષ્ટાંગ યોગ છે તેમ અષ્ટાંગ કુદરતી ઇલાજ છે. આ આઠ અંગમાં તમામ પ્રકારના કુદરતી તેમ અકુદરતી ઇલાજોનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ અત્રે કુદરતી ઇલાજનિજ વ્યક્તવ્યતા સમજવી,

આઠે અંગનાં નામ.

- ૧ પૃથ્વી= માટીનો પ્રયોગ.
- ૨ પાણી= ગરમ પાણી, ઠંડુ પાણી, પાણીનો વરાળ, એનિમા, સૂર્ય રશ્મિ રંગ જલ, પછેડી બંધન વિગેરે.
- ૩ અગ્નિ= અગ્નિનો શેક, સૂર્ય રશ્મિ (તડકાનું) સેવન, સૂર્ય નમસ્કાર-વિગેરે,
- ૪ વાયુ=ગરમ વાયુનું સેવન, શુદ્ધ સ્વચ્છ હવાનું સેવન, સુગંધિત વાયુનું સેવન, પ્રાણાયામ (હાંપા દમ લેવા) વિગેરે.

૫ વનસ્પતિ=ફલ=(નારંગી દાડમ વિગેરે) જે કે તમામ દેશી વિદેશી દવાઓ વનસ્પતિથીજ બને છે પણ તેને અકુદરતીયાં ગણ્યા હોવાથી આમાં ગણવી નહીં. (કારણ:—પ્રક્રિયાઓથી વિદેશી દવાઓ ઝેર રૂપ બની જાય છે તેથી તે ઉલટું નુકસાન કર્તા થઇ પડે છે.)

૬ વૃક્ષ પ્રાણિજ્ઞ=દુધ, ઘાસ-વિગેરેના પ્રયોગો.

૭ કામિક=કસરત, જલ તરણ, આસન-વિગેરે.

૮ સંયમ-ઉપવાસ, પ્રત્યયર્થ, માનસિક વિચારથી સિદ્ધ થયેલ મંત્ર યંત્ર. મિસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમ, વિગેરે.

(કેટલાક શેળ ભેળ પ્રયોગ છે પણ જેમાં જેની મુખ્યતા તેમાં તેનું નામ આપેલ છે.)

આઠે પ્રકારના કુદરતી ધલાનના નામો આવે એવો એક દોહરો:-

૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬
અવની જલ અગ્નિ અનલ, વનસ્પતિ તૃસરાજ:

૭ કૌશિક સંયમ આઠ છે, કુદરતી...ધલાન ૧

(હાર પ્રબંધ દોહરો)

આઠે એમ કર્યા થકી, થાય નિરાગી

ચારે પુરુષાર્થ કરી, સફલ કરો નર

વેદ

૨

વધારે સ્પષ્ટ સમજવા માટે કુદરતી ધલાનથી અલગ અલગ જે જે પ્રક્રિયાઓ ચાલે છે તેનાં નામ.

૧ ઉપવાસ ૨ પ્રહાયર્થ. ૩ પાણીનો પ્રયોગ, ૪ માટીનો પ્રયોગ, ૫ કસરત, ૬ એનિમા (આસ્ત કર્મ), ૭ દુધનો પ્રયોગ, ૮ છાશનો પ્રયોગ, ૯ ફલથી રોગો મટવાનો ઉપાય, ૧૦ પ્રાણાયામ (લાંબા દમ લેવા એટલે કે દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ), ૧૧ સૂર્યના રસ્મિનું સેવન કરવું (અર્થાત્ તડકામાં રહેવું), (સૂર્ય નમસ્કાર), ૧૨ સૂર્ય કિરણ રંગ જલ ચિકિત્સા, ૧૩ માનસ્ શાસ્ત્ર યા ને રોગ મટવા માટે જપની વિધિ (આમાં તમામ મંત્ર શાસ્ત્રોનો સમાવેશ થાયછે).

કુદરતી ઇલાજ થોડી મહેનતમાં તેમજ થોડી મુદતમાં તમામ રોગો દૂરસ્ત કરે છે.

દવા દારૂની અપેક્ષાએ આ ઇલાજેથી ઘણી થોડી મુદતમાં આરામ મળે છે.

હવે પથ્યમાં કેટલાકનાં નામો કહે છે.

પહેલું પુરતક છે ઉપવાસ, પ્રહાયર્થ બીજો ઉલ્લાસ;
ત્રીજો પાણીનો પ્રયોગ, ચોથો માટીનો ઉદ્યોગ. ૧

પાંચમે કસરત કરો નરનાર, છઠે એનિમાનો નિર્ધાર;
સાતમે દુધ તણો ગુણુ ખાસ, આઠમે ઔષધ છે તેમ છાશ. ૨

ફલનું સેવન નવમે કરો, પ્રાણાયામ દશમે અનુસરો;
સૂર્ય તણો તડકો ઇચ્છાર. બારમે તેમ જલરંગ ઉદાર. ૩

તેરમે છે માનસ્ પ્રકાર, કુદરતી ઇલાજ ત્રીકાર;
ઇત્યાદિક કહે જયચંદ્ર. કરતા પ્રકટે પરમ આનંદ. ૪

અહો સુષ્ણુ સુષ્ણો નરનાર, કરો પરીક્ષા વારંવાર;
નિર્ભય નિશ્ચલ ગુણુ કરનાર, એમા સંશય નહીં લગાર. ૫

(અનુપદ)

વિદેશી દવાનો ત્યાગ કરો, કુદરતી ઇલાજને અનુસરો,
તમને નક્કી આરામ થશે, સર્વે રોગો દૂરે જશે. ૬

(શ્રી પદ છંદ.)

સ્વયં સિદ્ધ છે, જગત્ પ્રસિદ્ધ છે;
ઉત્તમ ઉદાર છે, સહજ શ્રીકાર છે. ૭
નિર્ભય નિર્વિકાર છે, ગુણુતો અપાર છે;
અદ્વંત અનુપ છે, સજ્જન સ્વરૂપ છે. ૮
પર ઉપકાર છે, નેક નિતિદાર છે,
નવિન પુરાણ છે, જયચંદ્ર જ્ઞાન છે. ૯

(નવિન—પુરાણ એટલે—આ કુદરતી ઇલાજ જુનામાં જુનો
ઇલાજ છે પણ ઘણા દિવસથી પ્રવૃત્તિબંધ હોવાથી પ્રવૃત્તિરૂપે નવિન
પણ ગણી શકાય.)

સમર્થન તથા સ્પષ્ટીકરણ.

દાહુરા:—

ભૂ^૧ જલ^૨ જલન^૩ અનલ^૪ અને, વનસ્પતિ^૫ તૃસારાજ;
કાયિક^૭ સંયમ^૮ આઠ છે, કુદરતી ઇલાજ ૧
માટીનું આ તન બન્યું, માટે માટી ઇલાજ
કરતા રોગ મટે સર્વી, કહે જય મહારાજ. ૨
જે^૩ પણ ઝેરી જીવનું, ચુસે માટી ઝેર;
કરી જીવો ઉપચારને, થાશે સુખ સમેર. ૩
અરમ અને શિત વારિથી, પછેડી બંધન તેમ;

અસ્તિ દોય ઉપાયથી; થાય સહુને ક્ષેમ.	૪
રંગ જલ ઔષધ સદા, કરે નિરોગી દેહ;	
દામ નલાગે એક હી, પાવન પરમ સ્નેહ,	૫
સૂર્ય કિરણના યોગથી, રોગ થાય નિર્મૂલ;	
નમસ્કાર રવિ દેવને, કરતા સખ અનુકુલ.	૬
અથવા અગ્નિ શેકથી, પામે તન આરામ;	
અગ્નિ તત્ત્વ ત્રયારથી, સુંદર શોભા ધામ.	૭
શુદ્ધ સ્વચ્છ વાયુ થકી, શાંતિ સુખ શરીર;	
સહસ દવા સમ એ સહી, ઔષધ પરમ સમીર.	૮
પ્રાણાયામ પુઠ્ઠી કરે, બલ વધારે તેમ:	
ઉત્તમ એહ ઇલાજ છે, કરો ધરી મન પ્રેમ.	૯.
સુખદાઇ ફલ છે ઘણા, અંગ પુષ્ટ કરનાર;	
કફ, પિત્ત, વાયુ હરે, આયુષ્ય વધે અપાર.	૧૦
નારંગી દાડમ અને, દ્રાક્ષ, સંતરા સાર,	
જેરી, કેળાં. જાંબુડા, સફરજન અધિકાર.	૧૧
દુધ રસાયન છે ધણું, સુખદ ૩૫ વિશેષ;	
એક જ દુધ આહારથી, રોગો જાય અશેષ.	૧૨
સૌથી ઉત્તમ દુધ છે, એ સમ અવર ન કાચ;	
સંગ્રહણી તૃષા હરે, જાસ પીએ રૂંઘ દોય.	૧૩
કસરત વિવિધ પ્રકારની, કરતા નિર્મલ અંગ;	
રોગ જાય તેમ આસને, વાધે મન ઉછરંગ.	૧૪
જો નર હોય નિરોગ તો, થાય અતિ બલવાન;	

ધડપણ કદી આવે નહી, આયુષ્ય વધે અમાન.	૧૫
સંયમના ત્રણ ભેદ છે, કાયિક, વાચિક, મન;	
કાયિકમાં ઉપવાસ છે, વાચિક મંત્ર પ્રચ્છન.	૧૬
મનમાં માનસ્ યોગ છે, વિણ બોલે સિદ્ધ કામ;	
થાય અતિશય શીઘ્રથી, રોગો નષ્ટ તમામ.	૧૭
કુદરતી... ધલાજ છે, આઠે અંગ ઉદાર;	
જયચંદ્ર શુભ ધ્યાનથી, હોય સદા જય કાર.	૧૮

આરોગ્ય ધલાજ.

- ૧ આરોગ્ય એટલે રોગ રહીત થવાને માટે (૫૦૦) પાંચસો જાતના ધલાજો છે.
- ૨ તે સૌમાં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ધલાજ ‘ કુદરતી ’ છે.
- ૩ આ ધલાજને પ્હેંચી શકે એવો કોઈ પણ ધલાજ નથી. ન જ હોઈ શકે. કારણ—આ ધલાજ શરીરના અંતરંગ અવયવોને સાફ કરી રોગના હેતુભૂત કારણોને દૂર કરી આરોગ્ય બક્ષે છે.
- ૪ ન પૈસાનું ખર્ચ કે ન કોઈની ઓશીયાળી કરવાની; ન કોઈને ત્યાં ધક્કા ખાવાનું કે ન કોઈને લાઘ્યાપા કહેવાનું.
- ૫ નિર્ભય, નિશ્ચલ, નિર્વિવાદિત, ખીન ખર્ચાલ, એક કુદરતી ધલાજ જ છે.
- ૬ સારામાં સાર તેમ અપાર ગુણ વાળું છે.
- ૭ એક દોષને કાઢતાં અનેક દોષો જાય એવો તો આ એક જ ઉપાય છે જે કુદરતી ધલાજના નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

- ૮ સંયમની ક્રિયા તો નિર્ભય જ હોય સર્વ સુખ પ્રદાય હોય એ સર્વ માન્ય હોય શકે. છે જ.
- ૯ પલ્લુ આ ઇલાજમાં એક દોષ છે કે—કહેનારને પૈસા મળે નહીં. અને પૈસા ઉપર આ જગતનું ખંધારણ છે. એટલે જેને પરોપકાર કરવો હોય તે જ આ ઇલાજ બતાવી શકે.

અહમચર્ય ક્યારે સચવાય ?

- ૧ અહમચર્ય એ સંયમ છે—સંયમ છે એટલુંજ નહીં પલ્લુ મહા સંયમ છે એને સાચવવા માટે—સ્થાન, વાતાવરણ, વસ્ત્ર, ભોજન વગેરે સંયમિક હોવા જોઈએ.
- ૨ વનમાં નિવાસ કરવાથીજ અહમચર્ય પળી શકે કારણ કે સંયમી જગ્યા વનમાંજ મળી શકે ગામમાં નજ મળે ગામમાં અનેક નર નારીઓનો સમાગમ થયાજ કરે, તે કાંઈ બધા સંયમી હોતા નથી. એટલે અસંયમીઓના સમાગમમાં રહ્યાથી સંયમ નજ પળી શકે જે પાળવાનું કહે તે ખાલી દંભ છે દોંગ છે એમાં કાંઈ સાર નથી એમ સમજો.
- ૩ એના વાસ્તે સ્થાન—વન, ગિરિગુફા, ખાગ, ગામથી દૂર આશ્રમ વગેરે ઉત્તમ ગણાય.
- ૪ તદ્દન થોડા વસ્ત્રનો ઉપયોગ એજ શ્રેષ્ઠ તોજ સંયમ (અહમચર્ય) સચવાય. માત્ર બે વેંત પહેાળુ અને ચાર હાથ લાંબુ પહે-રવાનું વસ્ત્ર બે હાથ પહેાલુને છ હાથ લાંબુ ઓઢવાનું વસ્ત્ર અને બીજા ૩ વસ્ત્ર એમ પાંચથી વધારે વસ્ત્ર સંયમને હાની કત્તા છે. વધુ વસ્ત્ર અસંયમમાં ગણાય છે.

- ૫ સંયમિક ભોજન ઘણા ભાગે રસરહિત સાદુંજ હોય રોટલી, રોટલા, ભાત, કઠી, દાલ, શાક (પણ કઠી દાલ શાક મીઠું, મરચુ વધાર રહીત) દુધ, છાસ, દહી, ફલ, ખસ આ ઉપરાંત-લાડવા, લાપસી. માલપુવા વગેરે અનેક મિષ્ટાન્ન ભોજનો, પેંડા બરફી જલેબી, વગેરે મિઠાઈઓ. ચટણી, અચાણા, રાયતા, લજ્યા, પત્તર વેલીયા, મોરખા, વગેરે તમામ અસંયમિક ભોજન સમજવા. એટલે કે એવી ચીજ ખાનારાઓ પ્રત્યક્ષ નથીજ પાલતા-નથીજ પાળી શકતા એમ સમજવું. લાખો કોડોમાં ફાઇ એક સ્થુલિભદ્રજી જેવો હોય તે વાત જુદી છે.
- ૬ એક વખત ભોજન તે સંયમિક ભોજન બાકી બીજીવાર કે ત્રીજીવાર ખાવું તે સર્વથા અસંયમિક સમજવું.
- ૭ એક વખત પણ અદ્ય આહાર અદ્ય એટલે પોતાને જેટલી ભુખ હોય તેનું અર્ધું.
- ૮ નિરસ આહાર, અદ્ય આહાર, મર્યાદિક આહાર, આવણ, દ્રવણથી યુક્ત આહાર સંયમિક છે, શેષ અસંયમિક.
- ૯ તમામ ગળ્યો પદાર્થ અસંયમમાં ગણાય.
- ૧૦ ઘી માખણ વગેરે અસંયમિક ગણાય.
- ૧૧ ચાલીશ વર્ષથી ઉપરના ઉમરવાળો પ્રત્યક્ષ પાળી શકે.
- ૧૨ સુક્ત ભોગી થયેલ હોય એટલે કે-જેણે મનમાન્યો વિષય સેવન કરેલ હોય-પછી જ્ઞાન થયું હોય અને ત્યાગ કરે તેવા પુરૂષો જ પ્રત્યક્ષ પાળી શકે તે પણ ઉપરના તમામ નિયમો સાચવે તોજ. નહીતર નહી.

- ૧૩ છોકરા કાંઈ રત્નો સાચવી શકે નહી તેમ અગ્નિઓ કાંઈ વીર્ય જીરવી (વીર્ય શરીરમાં સમાવી) શકે નહી.
- ૧૪ ઉપરથી પ્રત્યારીનો દેખાવ કયેથી શું :
- ૧૫ પ્રત્યારીનું શરીર એક મહીનામાં ૨ માણસને જીતી શકે એવું દ્રઢ થઈ શકે છે.
- ૧૬ એક વર્ષમાં ૫ માણસને જીતી શકે એટલું બલ પ્રાપ્ત થાય.
- ૧૭ દસ વર્ષમાં ૧૦ માણસને જીતી શકે એટલી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય.
- ૧૮ વીસ વર્ષમાં ૨૦ માણસને જીતી શકે.
- ૧૯ આતો માત્ર શરીર બલનીજ વાત કરી પણ ઓજસમાં તો હજારોને જીતી શકે એટલી શક્તિ થાય.
- ૨૦ બુદ્ધિ, પ્રતાપ, ભાગ્ય, તેજ લાખોને જીતી શકે એટલું વધે મહાભારતના ભીષ્મવત. (ભીષ્મ એકલો પણ હજારોને હરાવતો, વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ અનેક જવાનોને જીતતો. ભીષ્મને હરાવી શકે એટલું બલ કૃષ્ણ સુદામાં હતું નહિ તો (બીજાની શી વાત.)
- ૨૧ પ્રત્યાર્યથી એકઝો હોય છતાં અનેક જેટલું કામ કરી શકે. પ્રત્યારી બલકે બુદ્ધિમાં કોઈથી હારેજ નહી. અને હારે તો તેણે પ્રત્યાર્ય પાળ્યુ નથી એમ સમજે).
- ૨૨ પ્રત્યારી વગર પ્રેકટીશે પણ દશ જણને તો જીતી શકેજ (શરીર બલથી બુદ્ધિ બલથી તો તેથી વધારે.)
- ૨૩ એક મહીને કમમાં કમ એક રૂપિયાભર વીર્ય બને તો એ હીસાબે વર્ષમાં બાર રૂપિયાભર થાય દશ વર્ષમાં કેટલું થાય તેનો હીસાબ કરી જુવો. આ તો મેં સામાન્ય વાત કરી,

ખરા હિસાબે તો દશ વર્ષે બ્રહ્મચારીનું શરીર લોઢા જેવું થાય એની શક્તિનો પાર રહેજ નહીં.


૨૪ તન મનથી જે અરબલિત બ્રહ્મચર્ય પાળે તેજ બ્રહ્મચારી ખાકી બધા ઢોંગી સમજવા.

૨૫ જે સિદ્ધાંત સાચો કહે તેની પણ બચીહારી પોતે બ્રહ્મચર્ય ન પાળી શકે પણ બ્રહ્મચર્યમાં માનતો હોય ઢોંગ ન કરતો હોય તે પણ સજ્જનમાં ગણી શકાય.

૨૬ શા વાસ્તે સાધુઓ બ્રહ્મચર્ય-પાળી શક્તા નથી અને ઢોંગ કરે છે-નામ બ્રહ્મચારીનું ધરાવે છે.

૨૭ તેઓની પરિક્ષા લીધી હોય તો તરત માલમ પડે.

બ્રહ્મચારીના બ્રહ્મચર્યની પરિક્ષાની રીત.

 બ્રહ્મચારીના એક સ્તનથી ગળા સુધી દોરી માપી બીજ સ્તન સુધી લઇ જવું પછી એ દોરી માથાના ઘેરાવાને માપી જોવું, માથું વધે તો બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું એટલે વીર્ય રાખ્યું સમજવું નહીંતર નહીં. જેટલું માથું ઘટે તેટલું વીર્ય ગયું સમજવું, વીર્યનું રહેવા પાછું એજ બ્રહ્મચર્ય ગણ્યું છે.

૨૮ છાતીમાં ખાડો હોય તોપણ બ્રહ્મચર્ય તોડ્યું સમજવું.

૨૯ કોઇ પણ રોગ થાય તો બ્રહ્મચર્ય તુટ્યું સમજવું કારણ કે બ્રહ્મચારીને રોગ થાયજ નહીં એમ ઘણા પુસ્તકોનો મત છે, કારણ કે સંપૂર્ણ મનના આરોગ્યવાળાને શરીરે રોગ થાયજ નહીં-એમ માનસશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે અને તેની ચોક્કસ સાબીતી પણ તેમાં અપેક્ષી છે.

૩૦ ડુંકમાં તમામ પ્રકારનો સંયમ સાચવ્યા બાદ બ્રહ્મચર્ય૩૫ સંયમ પાળી શકે છે.

કઇ ઇન્દ્રિયને જીતે તો બ્રહ્મચર્ય પાળે ?

૧. મુખ્ય પણે રસ ઇન્દ્રિયને જીતે તો બ્રહ્મચર્ય પાળે નહીંતર નહીંજ. કારણકે જીભને અને લિંગને અરસ્પરસ ધણો સંબંધ છે. જીભ જીતાય તોજ લિંગ જીતાય. (જેમ પવન જીતાયાથી મન જીતાય તેમ)
૨. જીભને નજીતે અને ૫૮ રસને ખાયા કરે, ઉત્તમ મહેલો જેવા મકાનોમાં રહ્યા કરે, સવારસાંજ સ્ત્રીઓનો સમાગમ થયા કરે, બેચાર ઘડીથી વધારે અસંયમી પુરૂષોનો પણુ સમાગમ રહ્યા કરે તો બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકાય એમ નક્કી સમજો.
૩. પુખ્ત મન થયા વગર, મૈથુનમાં દોષ દષ્ટિ દીડા વગર, બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકાય,
૪. પુખ્ત મન કમમાં કમ ૪૦ વર્ષે થાય છે.
૫. શરીર બરાબર ૨૪ વર્ષે પાકે છે, તેમ મન ચાલીશ વર્ષે પાકે છે.
૬. મન પાક્યા પછીજ મૈથુન તળાય, એટલે જ્ઞાનથી તળયું કહેવાય આ વાત હજારોને માટે છે કોઇ કોઇ અપવાદ હોય તે વાત જુદી.
૭. બ્રહ્મચર્યની ખાત્રી એ કે સ્વાદીષ્ટ રસોઇ ન ખાતો હોય, એક વખત તે પણુ અહ્ય ભોજન કરતો હોય.
૮. સ્વાદીષ્ટ રસોઇ ખાવી અને બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ તો માત્ર દંભજ છે.

સ્રીના હાથથી રસોઇ ખાવાથી બ્રહ્મચર્ય પળી શકે નહિ.

- ૧ સ્રીના હાથથી રસોઇ ખાવાથી બ્રહ્મચર્ય પળી શકે નહીં કારણ કે તેના પરમાણુઓ આવેજ, આવ્યા વગર રહે નહીં.
- ૨ ઘણી વખત સમાગમનો પ્રસંગ થાય એથી પણ દોષ આવેજ. (ઘણી વખત સ્ત્રી સાથે કામ પડે તે)
- ૩ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે જે ઠેકાણે સ્ત્રી બેઠેલી હોય તેના ઉપર બાદ પણ તે સ્થલે બે ધડીની અંદર બેસવું નહીં, કારણ કે તેના પરમાણુઓ ચોટે માટે એજ વાત ભોજનને માટે ખુબ સમજે.
- ૪ કોઇ પ્રશ્ન કરે કે આ પ્રમાણે તો સાચવવું કડીન ? હા બરાબર સાચવવું કડીનજ છે. કારણ નિર્દોષ ભોજન અને નિર્દોષ પાણી લે તેજ સાચવી શકે.
- ૫ નિર્દોષ ભોજનની વાખ્યા એ નહીં કે આપણા વાસ્તે ન બનાવ્યું હોય તે, આપણા વાસ્તે બનાવ્યું હોય છતાં સ્વાદીષ્ટ નહોય અગર વનમાં પાકેલ ફલફલ-આ નિર્દોષ ભોજન કહેવાય.
- ૬ હાલના જૈનની પરીપાટી આ વાતથી વિરુદ્ધ જાય છે પણ સિદ્ધાંતને વાસ્તે આ વાત દાખલ કરી છે, કેમકે સત્યવાત લોકોને જાણાવવીજ જોઇએ,
- ૭ જેને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે તેના માટેજ ઉપરલી બધી ખીના સમજવી. બાકી તો દરેક વાત અનેકાંત છે.

કુદરતી ભોજન કયું ?

- ૧ મૂલ તો કુદરતી ભોજન બન્યું બનાવ્યું તૈયાર હોય તેજ હોઇ

- શકે-જેમ કે ફલ કેરી, કેળા, સફરજન. ખદામ, દ્રાક્ષ વગેરે,
(છેક ન્હાના બાલકોને માટે માનું દુધ).
- ૨ સંપૂર્ણ કુદરતી ભોજનની અછત હોવાથી ધાન્ય ભોજન ચાલતું થયું કાળાંતરે તે જીર્ણ નહીં થવાથી અગ્નિનું શરણ લેવું પડ્યું એટલે કે રાંધવું પડ્યું.
- ૩ છતાં પણ જેટલું કુદરત ઓર વલણ નહે તેટલું સારું, અપૂર્ણ કુદરતી ભોજન એટલે બાર આની કુદરતી ભોજન આ છે. “ પલાળેલા કાચા ચણા. ” “ પલાળેલી કાચી બાજરી ” આવી વસ્તુઓનો સ્વાદ કાંઈ ઓરજ આવે છે જેટલો સ્વાદ આમાં છે તેટલો રોટલી રોટલામાં નથી હોતો આતો અનુભવ ગમ્ય વાત છે.
- ૪ રોટલી, રોટલા, ભાત, વગેરે આઠ આની કુદરતી ખોરાક, કારણ કે એમાં અર્ધું અકુદરતી પેકું છે.
- ૫ દાલ, કઢી, ચાર આની કુદરતી બાકી બાર આની અકુદરતી, કારણ કે મીઠું મરચું મરી મશાલો પડવાથી ઘણો ભાગ કુદરતથી વિરૂદ્ધ જાય છે.
- ૬ માંસ એ શોભે શોભ આની અકુદરતી ખોરાક છે. (મનુષ્યને માટે) કારણ કે તેને અનુકૂળ દાંત મનુષ્યને છેજ નહીં, [માત્ર વાઘ જેવા જીવોનેજ છે.)
- ૭ સંપૂર્ણ કુદરતી ખોરાક પૂર્ણ ન મળવાથી લાચારે અપૂર્ણ કુદરતી ખોરાકનો આસરો લેવો પડ્યો છે, પણ નહીં કે જીવ દયા પાળવાની એપેક્ષાએ. આ તો થઈ સિદ્ધાંતની વાત છે કાંઈ આપણા ધરની વાત નથી.

- ૬ હવે આપણે જૈન ઉપર ઉતરીએ હાલના જૈની એમ માને છે કે નિર્દોષી પુરુષથી કેરી દાડમ વગેરે ફલ ખવાયજ નહીં, એમાં જીવ છે માટે. હા-રોટલી, રોટલા, દાલ પાપડ, શીરા, માલ પુત્રા, ભજ્યા, વગેરે પદાર્થો ખવાય, આ દૃષ્ટિને આમાં સ્થાન નથી ન્યાયથી કહેવું પડે છે કે જેટલું ફલ ખાઈને બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય તેટલું રાંધેલ પદાર્થ ખાઈને નજ પાળી શકાય.
- ૯ રાંધેલ રસોઈ અને તાજા સારા ફલ (કેરી વગેરે) આ બેમાં તાજા ફલ અનંત ગણુ શ્રેષ્ઠ માનેલ છે.
- ૧૦ અસલના જૈન ધર્મથી હાલના જૈનધર્મમાં કાંઈક અધિક પરપણા થઈ ગઈ છે આ વાત ચોક્કસ છે.

સંયમિક પ્રાણી કયું ?

- ૧ પરાધિન પ્રાણી તે અસંયમિક છે, કારણ કે બીજો કરી આપે ત્યારે પોતાનું ટટુ ચાલે એટલે બીજાની ઓશીયાળી તો કરવીજ જોઈએ.
- ૨ આવી ઓશીયાળીને કાંઈ સંયમમાં સ્થાન હોઈ શકેજ નહીં.
- ૩ તૈયાર મળે તેજ સંયમિક પ્રાણી ગણી શકાય પછી ભલે તે ટાટું હોય- (ઉનું થયેલું નહોય)
- ૪ ગરમ પ્રાણી પીવું એમાં શું હિંસા નથી ? પ્રાણીને ગરમ કરવા માટે પ્રથમ તો અગ્નિ જોઈએ, લાકડાં જોઈએ એટલે અગ્નિને પણ જીવ ગણેલ છે. તેની હિંસાની સાથે જીએ કાયની હિંસા થાય. પશ્ચાત્ પ્રાણી ગરમ થયા બાદ ઠારતી વખતે વરાળમાં અસંખ્ય જીવો મરે તે બીજી હિંસા, પરની ગરજ કરવી પડે એ આત્મહિંસા આમ બધી જાતની હિંસા, બાદ ઉનું પ્રાણી

તૈયાર થાય અને તે પીવું તે કરતાં કાચું પાણી કે જે કુદરતી રીતે તૈયાર મળે છે તે 'પીવું શું ખોટું ?

- ૫ મારા જૈન બાપ્તિઓ આમાં અનેક અનેક વાંધા કાઢશે પણ તે બધાના રદીયા મારી પાંસે તૈયાર છે. સ્થલ સંક્રાંત્યને લાઇ આ વાત આટલેથી પતાવું છું. સવિસ્તર ચર્ચા આ સ્થલે નકામી છે.

ઉનું પાણી પીવું શું કુદરતી છે ?

- ૧ ઉનું (ઉબ્બુ) પાણી પીવું એ તદ્દન અકુદરતી છે કારણ કે ઉનું કરીને પાછું ધારવું તો પડે છે જ. તે કાંઇ ઉનુંને ઉનું તો પીવાતું નથી.
- ૨ પાણી સીતલ જ પી શકાય છે તેથી પણ સાખીતી થાય છે કે ટાડું જ પાણી પીવું જોઇએ.
- ૩ ઉનું પાણી કરવાનો રીવાજ પાછળથી પ્રવર્ત્ત થયો હોય એમ લાગે છે.
- ૪ ભોજન તો કુદરતી રીતે મળતું નથી, મળેલ પચતું નથી તેથી અગ્નિનો આશરો લેવો પડે છે, પણ પાણીને માટે એમ નથી— પાણી આકાશમાંથી તૈયાર પડે છે તે કેમ ન પીવાય ? અને ઘરે ઘર ગરમ પાણી વાસ્તે ફાંફાં મારવાં. સાધુઓ જો એવો દાવો કરે કે અમે તો નિર્દોષ પાણી પીએ છીએ તો હું સાખીત કરવા તૈયાર છું કે—તમે 'અધાકર્મી' 'મહા દોષિત' પાણી પીવો છો કે જે તમારા જ શાસ્ત્રમાં નિષિદ્ધ છે.
- ૫ અધાકર્મી પાણી અને સચિત્ત પાણી આ બેમાં સચિત્ત પાણી કુદરતી છે જેમ વાયુ. “કુદરતી ચીજ જ પરિભોગ્ય ગણી શકાય” જેટલું કુદરતથી દૂર તેટલું નહીં સાફ.

શું મહાવીર સ્વામી ઉનું પાણી પીતા હતા ?

- ૧ મહાવીર ભગવાન અચાનક પારણું કરતા હતા ત્યાં શું ઉનું પાણી મળતું હતું ?
- ૨ પાણી વગર ગમે તેવા બ્રહ્મવાન માણસને પણ ચાલી શકે? (ન જ ચાલી શકે)
- ૩ ચંદન બાળાએ અડદના બાકુલા બહોરાવ્યા અને ભગવાને ખાધું ત્યાં શું ઉનું પાણી હતું ?
- ૪ અનાર્થ દેશમાં આઠ મહિના વિચર્યા ત્યાં શું ઉનું પાણી મળતું હતું, આ બધા પ્રશ્નો બહુ વિચારવા યોગ્ય છે.

ગૌતમ ગણધર શું પાણીની માટલી લાવતા હતા ?

- ૧ શ્રીમાન ગૌતમ સ્વામી શું ભોજનની સાથે પાણી લાવતા હતા ?
- ૨ તેવી બીના કોઈ શાસ્ત્રમાં દેખાડશે ?
- ૩ એજ રીતે બીજા પણ મુનિઓને માટે સમજો.
- ૪ વનમાં રહેતા-ગામથી કોથ કોથ, બળે કોથ દૂર રહેતા-ત્યાં શું પાણી વાસ્તે ગામમાં ધક્કા ખાતા હશે ?
- ૫ ચૌદ હજાર મુનિઓ શું પાણી માટે દોડાદોડ કરી મુક્તા હશે ? (અને પાણી વગર તો કોઈ પ્રાણીને ચાલી જ ન શકે)

ગૌરનાર પર્વત ઉપર શ્રી નેમિનાથ ભગવાન અને
અઢાર હજાર સાધુઓ રહેતા હતા તેઓ શું ઉના
પાણી માટે દ્વારકામાં ફરતા હતા ?

- ૧ રવતાચક્ર ઉપર વિચરતા નેમિ પ્રભુ તેમજ તેમના સંખ્યાબંધ

- સાધુઓ શું વારે ધડિએ પાણી માટે હેઠે ઉતરતા હશે? અને વળી પાછા પાણીના ઘડા લઈ ઉપર ચડતા હશે?
- ૨ ભાર લઈને ઉપર ચડાતું હશે?
- ૩ તે શીવાય જેઓ ઘણો વખત મેરૂ પર રહે તેઓ શું કિના પાણી માટે હેઠે ગામે ગામ ધુમતા કરતા હશે?
- ૪ હાલનાં જૈનો ઉપરના વિચારો કેમ નહીં કરતા હોય?
- ૫ પાણી જેવી-જરૂરીઆત વસ્તુ વીના શું કામ માણસ ધણા કાલ ચલાવી શકે?
- ૬ અરે મહિના મહિનાનો સંચારો કરે અને લઘુશ્ચંકા દીર્ઘશંકા (પેશાબ, ઝાડા) ને વાસ્તે જગ્યા તપાસ કરી રાખતા તો શું તેવો પ્રસંગ અન્યે પાણી લેવા પર્વતથી હેઠે ઉતરતા હશે? અગર શું પાણીના દશ વીશ ઘડા પાંસે રાખી મુકતા હશે? આ વાત તદ્દન અકલ્પનિય અને અસંભવિક.
- ૭ હવે આપણે વિચાર કરવાનો એ કે ત્યારે તેઓ શું કરતા હશે?
- ૮ મારી મતિ પ્રમાણે એનો જવાબ એટલો જ કે આજના જૈનીઓની માન્યતા મુજબ તેઓની માન્યતાઓ હતી જ નહીં. તેઓ ધણા જ વિશાલ વિચારો ધરાવનારા હતા. (છા-છરીયા હતા નહીં.) પાણીમાં હાલના જેટલો દોષ જોતા નહીં.
- ૯ કુદરતી જો પાણી મળે તૈયાર મળે તે પાણીનો ઉપયોગ કરી લેતા.
- ૧૦ કેટલાક દોઢ ડાહ્યાઓ એમ કહે છે કે ભગવાને જ્ઞાન બલથી ધણી અચેત ધારાઓ દીડી તેનો ઉપયોગ કરતા હશે? વાહરે વાહ ખુબ કહ્યું! એવી અચેત ધારાઓ જ્યાં હોય ત્યાં તૈયાર

મળી જ જતા હશે. ધડીભર માની દૈયે કે તેમને મળી જાય પણ ખીજા હજારો સાધુઓનું શું ? બધા કાંઈ કેવલજ્ઞાની હતા નહીં.

૧૧ હું ૩૦ વર્ષથી જૈન ધર્મનો અભ્યાસ કરું છું ઉંકુ ઉંકુ જોયું તો સાફ સાફ વાત દીવા જેવી ચોકખી માલમ પડે છે કે કુદરતી પાણીનું જ અવલંબન લેતા હશે, એજ વાત સાખીત થઈ શકે છે.

૧૨ મહાપુરુષો કાંઈ પરાધિન જીવન વિતાવે નહીં.

૧૩ હાલના જૈન સાધુઓની માફક તે વખતના સાધુઓ સ્ત્રીઓ સાથે લટકા મટકા કરી તેમને રીઝવી સારૂ સારૂ ખાવાનું અને ગરમ પાણી લેતા નહીં હતા.

૧૪ જોઓ પરાધિન જીવન વિતાવે તેઓને કોઈ પણ દિવસ લખ્ખી થાય નહીં, ચતી હોય તો પણ લાગી જાય.

૧૫ કહ્યું છે કે છ મહિના સુધી તદ્દન સત્ય બોલે તો વચન સિદ્ધિ થાય—હાલમાં કોઈ સાધુને (અરે પચાશ પચાશ વર્ષની દીક્ષા વાળાને પણ) વચન સિદ્ધિની લખ્ખિ થઈ છે ? કેમ નથી થઈ ? આટ આટલા વર્ષો ન થાય તો પછી ક્યારે થાય ?

૧૬ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે છ મહિના સુધી છઠ્ઠાં છઠ્ઠાં કરે અને આતાપના લે તેમજ થોડું ખાય તો તેજો લેશ્યાની લખ્ખિ થાય તો હાલ કાલે મહિના મહિના અને બધે મહિનાના ઉપવાસ કરે છે છતાં કોઈને લખ્ખિ થઈ છે ? શા વાસ્તે નથી થઈ ? શું મહિનાનો તપ છ મહિનાના છઠ્ઠાં છઠ્ઠાં ન વધે વધેજ) તો શા વાસ્તે કાંઈએ ચમત્કાર

દેખાતો નથી !! જવાબ એ જ કે પરાધિન વૃત્તિથી બધું દટાઈ જાય છે, પરાધિનતા તમામ શુભોનો નાશ કરે છે, પરાધિનતા કેની ? આવકોની.—ગરમ પાણી વાસ્તે પણ પરાધિનતા આવિકાઓની.

- ૧૭ જેટલી પરાધિનતા તળાય એટલું સુખ. બધા પાણીને માટે તો પરાધિનતા તળે ? જેટલું તળશે તેટલો તમને લાભ થશે. હા—ધર્મડીઓને કાંઈ રીતે સમજાવી શકાશે નહીં. મનમાં માને છતાં મ્હોએ કબુલ કરે નહીં તેવાઓની આગલ લાચાર. ભલે તેવાઓ પરાધિનતામાં સબડ્યા કરે, ધર્મલાભ દીધા કરે, અને નિર્દોષ પાણીનો ફાંકો માર્યા કરે.
- ૧૮ વિચારક મહાશયને માટે આ વાત લખી છે. જે વિચારશે તે તત્ત્વ પામશે.
- ૧૯ કાંઈના પરત્વે રાગ દ્વેષથી આ વાત લખી નથી. માત્ર શુદ્ધ બુદ્ધિથી લખેલ છે,
- ૧૦ હવે મૂલ વાત ઉપર આવું છું કે કુદરતી પાણી કુવા વિગેરેનું સમજવું. તૈયાર પાણીને કુદરતી સમજવું.
- ૨૧ કુદરત પ્રમાણે વર્તનારની નિંદા નહીં કરવી. તેને જેમ બને તેમ સાહ્યતા દેવી એ સૌની ફરજ છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો.

- ૧ તમે જેમ થોડું જમશો તેમ નિરોગ રહેશો.
- ૨ જેટલું આવશે તેટલું ખલ મેળવશો.
- ૩ જેવા પદાર્થો ખાશો તેવા તત્ત્વો મેળવશો.
- ૪ સ્વભાવિક ખોરાક ફક્ત કુલ છે. તેના પછી બીજા નાંખરે દુધ,

ત્રીજા નંબરે દાણા, ચોથા નંબરે રોટલા, રોટલી, દાલ શાક,
વગેરે. પાંચમા નંબરે મીઠાઈ. છઠા નંબરે બહુ મશાલાવાળા
પદાર્થો શાક વગેરે,

૫ તમે જેમ જેમ કસરત કરશો તેમ તેમ શરીર ધન કમાશો,
૬ તમામ જાતની કસરતોમાંથી નૃત્ય કસરત મનને પસંદ પડે
તેવું છે.

૭ નૃત્ય કસરતથી મન ઉત્સાહમાં રહેતાં થાકજેવું લાગતું જ નથી,
૮ નિત્ય પ્રતે સવારમાં એક કલાક કસરત જરૂર કરો, અને તો
સાંજે પણ તેટલો વખત કરો.

૯ સૌ કામ મુકીને જમો.

૧૦ હજાર કામ મુકીને કસરત કરો.

૧૧ કસરતથી શરીર વજ્ર સમાન મજબુત અને છે.

૧૨ યોગ્ય આહાર વિહારથી હાલ કાળે પણ ૧૨૫ વર્ષ જીવાય.

૧૩ બહુ મરી મશાલાઓ અને જીભનાં સ્વાદે આયુષ્ય ટુંકા કરી
નાંખ્યાં છે.

૧૪ બહુ મૈથુને જીવતરની લજસ બગાડી નાંખી છે.

૧૫ વિષયી માબાપનાં પુત્રો વિષયી અને છે.

૧૬ સંયમી માબાપનાં પુત્રો ધણા લાગે સંયમી અને છે.

૧૭ બાલકને નાનપણથી જ સંયમ શીખવો. સંયમની તાલીમ
આપો. કસરતની પ્રેક્ટીશ પાડો.

૧૮ નાના બચ્ચાઓને પણ શરીર રક્ષણ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન અવશ્ય
આપો.

- ૧૯ જેને શરીર રાખવું છે તેને શરીર શાસ્ત્રનું જ્ઞાન તો જરૂર જોઈએ,
- ૨૦ તમામ દેહ ધારીએને દેહનું જ્ઞાન તો જોઈએ જ.
- ૨૧ તમામ જ્ઞાનમાં આરોગ્યતાનું જ્ઞાન અવલ દરજ્જે છે.
- ૨૨ આરોગ્યતાનાં જ્ઞાન વગર બધું જ્ઞાન નકામું છે.
- ૨૩ મોટા મોટા તત્ત્વજ્ઞાનીઓને પણ શરીર શાસ્ત્ર જનકાર (અર્થાત્ વૈદ) ની દરકાર રાખવી પડે છે.
- ૨૪ તમામ કીમતી ચીજમાં શરીર પહેલે નંબરે છે.
- ૨૫ બીજાઓના રોગો દૂર કરવાને માટે નહીં પણ પોતે પોતાના રોગો મટાડવાને વાસ્તે થોડું ધણું પણ આરોગ્યજ્ઞાન સૌએ શીખવું જ જોઈએ.
- ૨૬ જેને વધારે જીવવાની ઇચ્છા હોય જેને નિરોગી રહેવાની ઇચ્છા હોય તેને વૈદક જ્ઞાન તો અવશ્ય શીખવું જ જોઈએ.
- ૨૭ આ જ્ઞાનની ખામીથી જ જગતમાં રોગો ફેલાય છે.
- ૨૮ અરે દુરની વાત જાણો અને નજીકમાં નજીકની વાત (શરીરની વાત ન જાણો એ કેટલું અંધારું ?
- ૨૯ ખગોલ જૂગોલ, ઇતિહાસ, પુરાણ, હિંડાં ઉડાં તત્ત્વજ્ઞાનો જાણો પણ શરીરનું મુદ્દલે જ્ઞાન નહીં આ કેવું ? આ તો મહા આશ્ચર્ય.
- ૩૦ ધર્મશાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે શરીર સાફ હશે તો જ ધર્મ થશે, તો શરીરને સાફ રાખનાર જ આરોગ્ય-જ્ઞાન છે.
- ૩૧ આરોગ્યશાસ્ત્ર જનકારના ચરણમાં મોટા મોટા રાજા મહા-

રાજાઓ પણ મસ્તક નમાવે છે.

૩૨ આરોગ્ય શાસ્ત્ર જ્ઞાતાનાં હુકમો મોટા તત્ત્વ જ્ઞાનીઓ પણ માને છે.

૩૩ આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં પ્રવિણતા ધરાવનાર પુરૂષની તાબેદારી મહાન શૂરવીરો પણ ઉઠાવે છે,

૩૪ સમજી માખાપો પોતાના બાલકોને બાલપણથી જ આરોગ્ય-જ્ઞાન દેશે.

૩૫ શરીરજ્ઞાનથી જ વીર્યની કીંમત સમજશે.

૩૬ કરોડો ધર્મ શાસ્ત્ર જાણીને, પણ જ્યાં સુધી શરીર તત્ત્વ નહીં જાણે ત્યાં સુધી મૈથુનની અભિલાષા દૂર થશે નહીં. એ અભિલાષા તો માત્ર આરોગ્ય જ્ઞાન યાને શારીરિક તત્ત્વજ્ઞાન સમજશે-વીર્યની કીંમત સમજશે ત્યારે જ દૂર થશે.

૩૭ સ્ત્રી નરકની ખાણ છે, સ્ત્રી મહા ખરાબ છે, માત્ર એમ બકવાદ કરવાથી જ સ્ત્રી પ્રત્યે અરૂચી ઉત્પન્ન થશે નહિ પણ જ્યારે વીર્યની કીંમત સમજશે અને સ્ત્રી એ “ વીર્ય ધન) ની ચોર છે એમ સમજશે ત્યારે જ તેના પ્રત્યે અરૂચી થશે.

૩૮ પોતાના દેહ પ્રત્યે કોને મોહ હોતો નથી પણ માત્ર તત્ત્વજ્ઞાની જ્ઞાન નહીં હોવાથી તેના મથનની ઇચ્છા ઉદ્ભવે છે. અર્થાત્ મૈથુનની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

૩૯ મહાપુરૂષો કહે છે કે આપણે જ્યાં રહીએ અને ભાંતું જ્ઞાન ન જાણીએ એ તો મોટી ભૂખાંધ જ કહેવાય. (એટલે શરીરમાં રહીએ ને એનું જ્ઞાન ન જાણીએ એ ભૂખાંધ જ.)

૪૦ દરેક ચીજ ખાણ લાયક નથી, પેય યોગ્ય નથી, કાણ કાણ

- ખાદ્ય પેય છે? એ આરોગ્ય શાસ્ત્ર સમજાવે છે.
- ૪૧ આરોગ્ય શાસ્ત્ર સમજાયેથી તમો રોગી નહી જ થશો, અગર કમ થશો.
- ૪૨ ડાક્ટરોએ રોગ વધારી મુક્યા છે.
- ૪૩ વિદેશી દવાઓએ તો રોગ કાઢવાને બદલે ખુબ રોગોનો પ્રચાર કર્યો છે.
- ૪૪ જે ચીજ રોજના ઉપયોગમાં આવે તેજ ચીજ દવા હોઇ શકે. જેમકે કુદરતી ઇલાજમાં કહ્યું છું કે—ફલ, દુધ, પાણી, ખસ એટલાથી જ બધા રોગો મટે છે; કારણ એજ નિત્યના ઉપયોગની વસ્તુઓ છે. માટે.
- ૪૫ જે એકલી ચીજ ન ખવાય તે ખાદ્ય તરીકે નથી. જેમકે—મરચાં, હિંગ, મરી વગેરે.
- ૪૬ ફલ, દુધ, દાણા, પાણી, એ એકલા ખવાય છે માટે અસલમાં એ જ ખાદ્ય ગણાય.
- ૪૭ મીઠું (લવણ) અખાદ્ય છે કારણ તે એકલા ખાઇ શકાતા નથી—એ તો ઘણા દિવસનો રીવાજ પડી ગયો એટલે મીઠા વગર ચાલતું નથી. બાકી મીઠુ ન ખાય તો શરીરને કાઇ જાતની હરકત આવે નહી.
- ૪૮ મૂલ તત્વજ્ઞાન સમજવું કઠીન છે.
- ૪૯ મૂલ તત્વજ્ઞાનના સમજાવનાર દુનિયામાં વિરલા છે.
- ૫૦ જ્ઞાનનું રહસ્ય પણ સમજવાની શક્તિ ધરાવનાર દુનિયામાં બહુ થોડા છે.

આરોગ્ય શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો.

આ મુજબ જોએ વર્તશે તેને રોગ થશે જ નહીં. થયેલ હશે તો પણ મટી જશે.

- ૧ પ્રાતઃકાલે બેઠું ઉઠવું એટલે કમમાં કમ ૧ કલાક રાત રહે ત્યારે તો જરૂર જ ઉઠવું. (બે કલાક રાત રહ્યે ઉઠવાથી શરીરને ૧૦૦ ગણો ફાયદો થાય છે અને એક કલાક રહ્યેથી ૨૫ ગણો ફાયદો સમજવો એટલે ૭૫ અંશ ઘટે છે) પણ આ નિયમ દરરોજ સાચવવાથી લાંબે દિવસે ફાયદો માલમ પડે તાત્કાલિક તો દિવસભર શરીર સ્ફુર્તિમાં રહે એ જ ફાયદો અનુભવાશે.
- ૨ બેલા ઉઠી દેવગુરૂનું સ્મરણ કરી પાસેરથી અધસેર સુધી ઠંડુ પાણી પીવું અને પછી એક બે માઇલ ધણા વેગથી ફરવું. આમ કરવાથી અજીર્ણ, અંધકોશ, અપચો-આપો આપ દૂર થશે. (જંગમ જીવ પ્રધાન શ્રી જિનદત્ત સૂરિ વિવેક વિલાસ નામના પોતાના મંથમાં આ વિષે મજબુત લલામણુ કરે છે,) ઉષા પાન તો દરેક આરોગ્યના શાસ્ત્રમાં કહેલ જ છે. પણ એ મુજબ જનતાનું વર્તન નહીં થતું હોવાથી વિટંબનાઓનો કાંધ પાર રહેતો નથી.
- ૩ મૈથુન તો બહુ કરવું જ નહીં કારણ કે વીર્ય સોના કરતાં પણ મોંઘુ છે ખરેખર કહીએ તો કોહીનૂર રત્ન (હીરા) કરતાં પણ મોંઘુ છે કારણ કે સોના, હીરા, માણેક, મોતી તો વારંવાર મળી શકે છે, ખોવાયાથી બીજા પણ મળી શકે છે, પણ વીર્ય ફરી મળી શકતું નથી. જેવું પ્રથમ રૂપ હોય તેવું તો કદી

આખા ભવ માંહે પણ ખનતું નથી. શરીરનું મૂલ તત્ત્વ ‘વીર્ય’ છે. વીર્ય વિનાનું શરીર ખાલી ખોખા જેવું છે “જેવું હવા વિનાનું ધમણ” વીર્યને થતા ક્રમમાં ક્રમ ૧ મહિનો લાગે છે તેથી પણ તેના અમૂલ્ય કિંમત પણાની સાખીતી થાય છે.

- ૪ શરીરનો રાજા મન છે. મનનો જેવો હુકમ હોય તેવું જ શરીરને કરવું પડે છે કદાચ મનથી ઉપરાંત કરવું પડે તો તેમાં કાંઈ રસ રહેતો નથી માટે મનથી અશુદ્ધ વિચારો કદી કરવા નહીં. એમ જો તમે વર્તશો તો કાયાથી કાષ્ઠ પણ ગુન્હો નહીં થાય. તેમજ રોગનું દુઃખ પણ તમને નહીં નડે. આ માનસ શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે-કલ્પું છે કે “મનને સુખે સુખી અને મનને દુઃખે દુઃખી” આપણે જેવું વિચારીએ તેવા થઈએ માટે સારા વિચારો કરવા કે જેથી આપણે સારા થઈએ. પૂર્વના મહા પુરુષો સારા વિચારોથી જિનતિ કરી શક્યા.

સંસારમાં જન્મી માણસને ૧૦ ચીજ જોઈએ.

આ ૧૦ માંથી જેટલી ચીજ ન હોય તેટલી ખામી.

- ૧ ધર.
- ૨ ધન.
- ૩ વિદ્યા.
- ૪ વ્યવસાય (ધંધો)
- ૫ સ્ત્રી.
- ૬ પુત્ર.
- ૭ માખાપતું સુખ.
- ૮ ધર્મ.

૯ લાંબી જીંદગી,
૧૦ આરોગ્ય કાયા.

ચારે પુરુષાર્થોને માટે ઉપરની દશે વસ્તુ જેને પૂર્વ પુણ્યના પ્રતાપે મળે છે તેનું સર્વે કાર્ય સિદ્ધ થાય છે.

દશમાંથી જેની ખામી તેટલી મુશીબત પડે છે.

હવે ક્રમવાર વિચારીએ.

ધારો કે કોઇ “ અ ” નામે માણસનો જન્મ થયો,

“ મા ” જીવે તો તે બાલકને આગલ ઉપર તેમજ તાત્કાલિક સુખ મળે. મા જે ન જીવે તો મહા વિટંબના પામે. કારણ કે બાલકને જેવી રીતે સગી મા સાચવે તેવી બીજી કોઇ પણ બાઈ ન જ સાચવે. આ વાત એટલી બધી તો સ્પષ્ટ છે કે આ વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી,

પિતાની હયાતી રહે તો ઠીક. ન રહે તો કમાઇ ખવરાવનારનો ટોટો ગણાય.

ત્યાર બાદ ઘર જોઇએ. ઘર ન હોય તો પારકા ઘરમાં રહેવું પડે. ઓશીયાળી કરવી પડે, દીનતા રાખવી પડે, બાલપણની દીનતા જન્મભર અસર કર્યા કરે.

હવે ધન જોઇએ, ધન ન હોય તો ગરીબી ભોગવવી પડે, એટલે ગરીબીપણામાં તો અનંત દુઃખ છે,

પશ્ચાત વિદ્યા જોઇએ. વિદ્યા વગર નર પશુ, વિદ્યા વગર કમાવાય શી રીતે ?

ત્યાર બાદ ધંધો જોઇએ. ચાલતા આવેલા ધંધામાં જોડાઇ જવું ઠીક કહે છે.

નવો ધંધો જમાવતા જમાવતા તેને બહુ વખત જાય છે તેમ કઠીન પણ થઇ પડે છે.

ધંધો ન હોય અને જાતથી જ શરૂઆત કરવી પડે તો જીંદગીનો ધણો ખરો વખત તેમાં જ ચાલ્યો જાય-પછી તેનું જે ફલ તે કાંઈ બીજા જ ભોગવે.

મહેનત કરનાર મનુષ્ય તો ખાલી મહેનત જ કરે તેનું નામ રહે એ વાત જુદી છે. બાકી મહેનતનું ફલ તો બીજા જ કાંઈ ખાય.

પાંચમો બોલ 'સ્ત્રી' નોંધએ, સ્ત્રી ન હોય તો-રસોઇનું, સંસાર સુખનું, -ધણું દુઃખ પડે-મૂલ સુખ તો આ જ બે છે. ભોજન અને મૈથુન. આ બે સુખ સ્ત્રી હોય તો જ મળી શકે છે. નહીતર નહીં.

રસોઇયાથી રસોઇ કરાવાય પણ સ્ત્રી જેવી રસોઇનું સુખ કદી આવે જ નહીં,

કારણ કે સ્ત્રી તો વિવિધ રસોઇ કરે, રસોઇઓ કાંઈ તેવું ન જ બનાવી શકે.

થોડા જ ખર્ચે સ્ત્રી અનેક જાતની રસવતી (રસોઇ) કરે ત્યારે રસોઇઆ પાંસે તેટલું કરાવતાં લગભગ ત્રણ ધણું દામ લાગે.

પગચાંપી પણ સ્ત્રી કરે; આબ્યંતરિક સેવા પણ તેજ કરે, બીજા માણસ કેટલું કરી શકે? ઘર પણ તેજ સાચવે, બીજાથી શું વળે.

જેને સ્ત્રી સુખ નથી તેનું અર્ધ ભાગ્ય નષ્ટ થયું સમજવું.

આ સ્ત્રી તે અનુકુલ સ્ત્રીની વાત સમજવી. પ્રતિકુલ સ્ત્રીની વાત અત્ર નથી.

પ્રતિકુલ સ્ત્રીથી તો સ્ત્રી ન જ હોય તે સારી,
 હવે પુત્ર જોઈએ કારણ કે ઉત્તરાધિકારીની તો જરૂર જ છે.
 વિના પુત્રે બીજા માણસની ઘડપણમાં સહાયતા લેવી પડે.
 માબાપની વાત આગલ કહેવાઈ ગઈ.
 હવે આઠમે ધર્મ જોઈએ. વિના ધર્મથી જીવની દુર્ગતિ થાય.
 મનુષ્ય જન્મ પામ્યા ન પામ્યા જેવું થાય.

કદાચ ઉપરના સાતે સુખ ન પામે તો ચાલે પણ ધર્મ ન
 પામ્યાથી ચાલે નહીં કારણ કે સાતે સુખ તો એક જન્મને માટે છે,
 ત્યારે ધર્મ તો પરભવને માટે અને કાયમને માટે છે.

સંસારમાં જેને ધર્મ ન મળ્યો તેને કાંઈ જ ન મળ્યું એમ
 સમજવું.

ધર્મ સમાન દુનીયામાં કોઈ ચીજ નથી. અત્ર ધર્મ શબ્દની
 આટલી મહત્ત્વ વ્યાખ્યા કરી તે “ભાવ ધર્મ” સમજવો ‘રૂઢ ધર્મ’
 ‘દેખાદેખી ધર્મ’ ‘ધાંધળીયો ધર્મ’ નહીં.

આત્મ ધર્મ મહા કઠીન છે. ધર્મ વિચાર મહા પુણ્યથી મળે છે.

“ આ જન્મ કોટિભિઃ ” આ મહર્ષિનું સૂત્ર સાચુ છે એનો
 અર્થ એ છે કે:—

કરોડો આખા જન્મનું પુણ્ય ભેગુ થાય ત્યારે ત્યાગની ઇચ્છા
 માત્ર પ્રકટ થાય છે. ત્યાગનું કરવા પાણું તો દુર રહ્યું, તે તો વળિ
 કેટલાય અબજો આખા જન્મનું પુણ્ય મળે તોજ થઈ શકે.

ભાવધર્મનો આટલો અથાગ મહિમા વર્ણવ્યો છે.

સાચા ત્યાગની તો વાતજ જુદી છે. સાચો ત્યાગી સંસાર,
 અવશ્ય તરેજ, પ્રસંગે બીજાને પણ તારે.

અત્યારે સાચા ત્યાગની ધણી ખામી છે, જ્યાં જીવે ત્યાં ઢોંગ,
“ હુપરથી તજે અને અંતરથી લજે ” એવું.

સાચા ત્યાગીઓના ચરણમાં કોટીશઃ નમસ્કાર.

બાહ્ય—ઢોંગ ધારીઓ પોતાને ત્યાગી તરીકે ઓળખાવે છે:
પણ ત્યાગ તે કાંઈ જેવી તેવી વસ્તુ છે ? હરકોઈ તે લઈ શકે એવી
વસ્તુ છે ? એ તો મહા અમૂલ્ય રત્ન છે, રત્નનો પણ રત્ન છે—ચિંતા-
મણિ રત્નથી પણ મોટું રત્ન છે.

પણ આવો ત્યાગ રત્ન કોણ લઈ શકે ? સાચો ત્યાગી કોણ
હોઈ શકે ?

ઉત્તર:—જેણે સંસારમાં ધન ધાન્ય હિરા માણેક મોતિ મળ્યા
હોય. સ્ત્રી મળી હોય. તમામ અનુકુલ વસ્તુ મળી હોય. તે યથા
સમય સુધી ભોગ કરેલ હોય, પશ્ચાત્ત તે દુઃખરૂપ જણાણું હોય પછી
તેનો ત્યાગ કર્યો હોય તેજ ત્યાગ સાચો કહેવાય. તેજ સાચા ત્યાગી
કહેવાય. તેવાજ ત્યાગીની અત્રે વ્યાખ્યા છે.

ખાકી કહેવાના બાહ્ય ત્યાગીઓ તો અનેક છે. એ ન મલ્યાનું
ત્યાગ છે. અને એવા ત્યાગનો અત્રે કાંઈ હિસાબ નથી.

“ સ્ત્રી-ન મલ્યે લાલો બ્રહ્મચારી ” સ્ત્રી ન મળવાથી બ્રહ્મ-
ચારી તરીકે પોતાને ગણાવવો એ નિષ્ફલ છે. એની કાંઈ કોમલ
નથી. કારણ કે એવાઓનું મન તો સદાય સ્ત્રીમાં અને ધનમાં રહ્યા
જ કરે છે. પાપ કર્મથી નથી મળતું એટલે શું કરે ? જેમ તેમ કરીને
પેટ પુરે તો કરવુંજ જોઈએ. સંસારીના સ્વાંગથી રોટલો કોણ આપે ?
એટલે થયા સાધુ ! ખાવાનું તો મળે ! ! અને તે વળી મદત, કામ
ધંધો કાંઈ કરવું ન પડે.

હવે નવમે લાંબી જીંદગી અને દશમે આરોગ્ય કાયા આ બે ધર્મ કરવા માટે સાલ્લતા રૂપ છે.

આ બે વીના ધર્મ પુરે પુરો ન થઈ શકે એ તો ચોક્કસ વાત છે.

આરોગ્ય કાયા માટે ઘણી વિટંબના છે. કારણ કે પ્રથમ મા આપજ આરોગ્ય હોવા બેઘરે.

રોગી માઆપોને પુત્ર પુત્રી ઉત્પન્ન કરવાનો અધિકાર નથી, પણ મૈથુન કરવું એ પોતાના સ્વતંત્રપણાની વાત હોય કાણુ અટકાવી શકે ? બીયારા હીનભાગી તેઓના બાલકો થાય એટલે જ-મથી જ રોગી, પછી તેની શી દશા ?

કદાચ મા આપ નિરોગી હોય તો આપને આરોગ્યનું જ્ઞાન ન હોય એટલે બાલકને સ્થેજ કાંઈ થતા તેના પેટમાં દવાઓજ નાંખે.

એટલે મિત્ર ભાવે પણ માઆપો બાલકના શરીરને મૂલ્યથીજ બગાડી નાખે છે જો કે ઇચ્છા તો આરોગ્ય કરવાની હોય પણ પોતાની અજ્ઞાનતાથી અનારોગ્યનું કામ કરે.

બાલપણથીજ બગડેલું શરીર ક્યાં સુધી અનારોગ્ય ભોગવી શકે ?

અંગ્રેજ દવાઓ, વિદેશી દવાઓ-એ દવા નથી પણ કાતીક્ષ ઝેર છે, કારણ કે ઝેરનુંજ કામ કરે છે માટે.

ઝેર તો સાફ કે તરતજ મારે એટલે કાંઈ પણ સમજી શકે કે આ 'ઝેર' છે.

પણુ આ ઝેર તો એવું કે 'અમૃત' મનાય શરીરમાં ગયે કાલાંતરે ખાના ખરાબી કરે. અને વળી પૈસાથી મળે.

બાલકનું શરીર ઘણુંજ માફ, ઘણુંજ ઉત્તમ, ઘણુંજ નિર્મળ,

ધણુંજ આરોગ્યવાળું, ધણુંજ સરસ હોય છે—તેના આંતરડા બલવર્ધક હોય છે તેમાં સ્હેજ કારણે દવા રૂપી ઝેર નાખી બગાડી મુકવામાં આવે છે.

ઓ અબ્બણુ મા બાપો ! તમે બાલકને જાણ્યે અજાણ્યે કદી પણ દવા ખવરાવશો નહીં અરે વિદેશીની શી વાત પણ દેશી નહીં, કારણ કે પેલું શોળે શોળ આની તો દેશી દવા ચાર આઠ આની તો ઝેરનું કામ કરેજ માટે ભુલે ચુકે બાલકના પેટમાં હવેથી ઝેર નાખવાનું બંધ કરજો.

મા બાપોને લલામણુ.

લલા થઇ તમે ઉપરના ફકરા વાંચી જાવ.

તમે પોતે આરોગ્ય વાત સમજતા નથી અને અજાણ્યે બાલકનું હિતશત્રુનું કામ કરો છો !

હજારે (૬૦૦) નવસે બાલકોના શરીર તો દવાજ બગાડે છે.

પેટમાં દવા જવાથી શુદ્ધ આંતરડાને નુકશાન પહોંચે છે. જન્મ ભર તે અસર કરે છે.

હવે બાલકને માટે કરવું શું ? આ સ્વાલ ઉપસ્થિત થયો. જવાબમાં કહેવાનું એજ કે બાલકના પેટની વાત ડાક્ટર કે વૈદ્યો, જાણી શકે નહીં કારણ કે બીજાના પેટની વાત બીજે શી રીતે જાણે ? જાણવા માટે નાડીઝાન પણ હાલ કાલે ફાંફાં છે. એટલે વૈદ્ય કે

ડાક્ટરને તો દૂરથીજ સલામ કરજો.

કુદરતી ઇલાજ જનકાર હોય તેની પાંસે બાલકને લઇ જવો તે જોમ કહે તેમ કરજો.

કુદરતી પ્રલાજનાં કહ્યું છે કે બાલક રોવે ત્યારે શાંત બાવે તેને અનેક રમકડાઓ આપવા.

થોડું થોડું પાણી પાવું, ધવરાવવાનું બંધ કરવું,

બાલકના વાલીની એક ખોટી આદત આ છે કે બાલક જ્યારે જ્યારે રોવે ત્યારે ત્યારે ભુખ છે એમ સમજી દુધજ પા પા કરે છે. પણ સમજવું જોઈએ કે બધી વખત કાંઈ માત્ર ભુખનાજ દુઃખથી બાલક રોતું નથી. માટે બધી વખત દુધ પાવું નકામું છે. હાની કરતા છે. દુઃખ ઉત્પન્ન કરતા છે.

ધારો કે બાલકને ધાવણુ ઝર્યું નથી અને તેથી પેટમાં ચુંક આવે છે તો આવા વખતે રોવાથી મા સમજે છે કે બાળકને ભુખ લાગી એટલે ઝટ ધવરાવવા લાગે છે પરિણામે અજીર્ણતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.

પણ આવે સમયે તો ધીરજ રાખી થોડું પાણી પાવું છતાં રોવે તો છેવટ રોવા દેવું એ સારું પણ દવાનો ડોઝ નાખવું નહીં એક વર્ષનું બાલક એક ઉપવાસથી મરશે નહીં. પણ હા ન જોઈતું હોય તો ઉપરા ઉપર ૫ વાર દુધ પાવાથી મર્ણુ જેવી દશા ઉભી થશે.

બે વર્ષનું બાલક બે ઉપવાસ સુધી ટકી શકે એમ જોટલા વર્ષ તેટલા ઉપવાસ. આ વાત કલ્પી કાઢી નથી પણ તેના દાખલા સુધા સિદ્ધ વાત છે.

અમેરીકામાં સાત વર્ષના બાલકો સાત સાત ઉપવાસ કરી શક્યા છે અને એમ કરી પૂર્ણ તંદુરસ્તી મેળવી શક્યા છે.

બાલક છ કલાક ન ધાવે તો ચુંક આપોઆપ મટી જાય.

બાલકને ઝાડા થાય છે તે પણ અતિ દુષ્કરું પરિણામ. આવે વખતે પણ દુધ બંધ કરવું જોઈએ ઝાડા આપોઆપ બંધ થશે.

જે વાત મોટા માણસોને માટે છે તેજ વાત બાલક માટે કારણ કે બન્નેનું શરીર એક સરખું છે તફાવત નાના મોટાનું છે.

નાના બચાઓને ગડગુંબડા બહુ થાય છે આ પણ અતિભોજનનુંજ પરિણામ.

આવે પ્રસંગે પણ જેમ બને તેમ ભોજન કમ દેવું એટલે આપો આપ સર્વે શાંત થશે.

દવાથી ૧૦ દિવસે મટે તો કુદરતી ઇલાજથી માત્ર ૨ કે ૩ દિવસેજ પૂર્ણ આરોગ્યતા માટે સાથે સાથે જન્મ ભર કાયા નિર્બળ રહે

જેમ જેમ દવાઓનો પ્રચાર વધ્યો તેમ તેમ કાર્યા નિર્બલ થતી ચાલી આતો અનુભવ ગમ્ય સ્પષ્ટ વાત છે એટલે એ વિષે વધારે પીછ પેપણની જરૂર નથી.

તાવ માટે ધણુ ૧, ૨, ૩, ઉપવાસ.

ઉપવાસ સમાન એકંકે શ્રેષ્ઠ ઉપાય નથી.

આ ઉપાય એવો છે કે એક રોગ કાઢવા જતા બીજા પણ અનેક રોગોના બીજા શરીરમાં જમ્યા હોય તે પણ જડમૂલથી બચ.

અસહના વૈદક શાસ્ત્રમાં પ્રથમજ કહ્યું છે કે:—

“ લંઘનમ્ પરમૌષધમ્ ” લંઘન (ઉપવાસ) એજ પરમ (ઉત્કૃષ્ટ) ઔષધ (દવા) છે.

એટલે કે ઉપવાસ એજ ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા છે આ સમાન એકંકે દવા નથી.

પણ આવું ઉત્તમ જ્ઞાન કાણુ આપે ? જે નિષ્પૃષ્ઠી હોય તેજ કારણુ કે આમાં કાંઈ દામ ઓછાજ મળવાના હતા ?

મોટા માણસોને માટે.

મોટા મનુષ્યો પણ જ્યારે ખીમાર પડે ત્યારે તેઓએ પણ દવાનું નામ લેવું નહી.

સેંકડે અઠાણું માણસોને દવાજ મારે છે (તરત ન મારે તો કાળાંતરે).

દવા મારે છે તેની સાખીતી.

- ૧ એક તો દવા બોજ્ય પદાર્થ નથી માટે.
- ૨ પેટમાં માગ (જખ્યા) નહોય અને દવા નાખવી એટલે કે પેટમાં ઔર કચરાનો વધારો કરવો.
- ૩ ઉપરથી પાછું દુધ પીવું.
- ૪ થોડું દુધ પીએ તો પણ ઝેરનુંજ કામ કરે એમ સમજવું કારણુ કે થોડી પણ જઠરાગ્નિ હોયા વગર દુધ (એક બીંદુ પણ) શી રીતે પચે ?
- ૫ ડાકટરોના વિશ્વાસથી ખીચારા રોગીના પરિચારકા લાભ માટે મહેનત કરે તંગી ભોગવીને પણ દવાના પૈસા ખર્ચે ડાકટરને શી દે અને દુધના પૈસા ખર્ચે છતાં આખર તો તમામ ચીજ કુદરત વિરુદ્ધજ જાય.
- ૫ મારા પોતાના અનુભવનીજ વાત છે કે કેટલાય જવાનોને છતે આયુષે આપધે અને દુધે મારી નાખ્યા છે કારણુ કે ઠાસી ઠાસીને ભરે અંદર માર્ગ ન હોય પછી આજની ખીચારો આઠ દશ દિવસ જીવવાનો હોય તે પણ ન જીવે અને એક બે

દિવસમાં મરણને શરણુ થાય. (શેઠીઆ શ્રીમતો માટે ઘણા ભાગે આમજ બને છે.)

એ માટે કુદરતી ઇલાજના જનકરો મેઘ ખનીથી જણાવે છે કે:-
હે સુખેચ્છક મનુષ્યો ? તમે કુદરતના શરણુમાં આવો. દવા-
ઓનું કદી નામ લેશો નહીં.

વિદેશી તો સ્વપ્નેય નહીં.

અત્યાર સુધીની તમારી માન્યતા ભુલ ભરેલી છે, તે એ કે:
“ દવા વગર રોગ કેમ જાય. ”

દવા વગર એક બેના નહીં પણ કરોડોના રોગ અમેરીકામાં
ગયા છે.

હિંદુસ્થાનમાં પણ હજારોના ગયા છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ પ્રમા-
ણની હોઇ વધારે સાબીતીની જરૂર નથી.

કુદરતી ઇલાજ જનકર મહાનુભાવો સ્પષ્ટ કહે છે કે:-

“ દવા એ દવા નથી પણ ઝેર છે. ”

કુદરતી ઇલાજ તદ્દન થોડા વખતમાં આરામ આપે છે.

“ કુદરતી ઇલાજમાં કોઈ પણ કેશ માર્યો જશે નહીં. ”

ઘણા મોટામોટા રોગો-ભયંકરમાં ભયંકર કુદરતી ઇલાજ મટાડે છે.

“ કુદરતી ઇલાજમાં કોઈને નિરાશા નથી ” ક્ષય, દમ, અપ-
સ્માર, લકવો, પત, કમળો, કોઢ વગેરે તમામ બ્યાધિઓ આ ઇલાજ
દૂર કરે છે.

મોટા મોટા ડોક્ટરોએ હાથ ધોઇ નાખ્યા હોય તેવા કેશો પણ
સુધરે છે.

મહિને હજારોના પગાર ખાનારાઓ વિદેશી દવા વાળા ડોક્ટરો

જે રોગ વિષે પછાત પડ્યા છે તે રોગ કુદરતી ઇલાજ લીધા માત્રમાં મટાડે છે.

એકજ વખતમાં દશ દશ વિશ વિશ રૂપીયા રૂ લેનારા ડાક્ટરો જે ન મટાડી શક્યા તે કુદરતી ઇલાજ વિના પ્રયાશે મટાડે છે હે બંધુઓ ! આ વિષે શ્રદ્ધાન હોય તો કરી જીવો ! ! !

કુદરતી ઇલાજ એક બે ત્રણ દિવસમાંજ પરિચય આપશે.

મહાનુભાવ બંધુઓ ! અને ભગનીઓ ! તમે જરા સાંભળશો ? વીચારશો !

“ કુદરતી ઇલાજ તમને વગર પૈસે આરામ કરશે. ” બસ હવે છે બીજું કાંઈ.

કુદરતી ઇલાજનો સિદ્ધાંતજ સમજો એટલે બસ.

૧ શરીરમાં ક્યરો તે રોગ.

૨ બોજનથી તે ક્યરાને ન પોષવું ક્યરાની વૃદ્ધિ ન કરવી તેજ કુદરતી ઉપાય.

૩ તે ક્યરાને કાઢવાનો પ્રયત્ન તે પાણીનો ઇલાજ.

૪ ક્યરા રહિત હોવાપણું એજ આરોગ્ય, એનુંજ નામ આરોગ્ય.

૫ નિર્મળ શરીર એજ આરોગ્ય.

કહો આ વાત તમારા ખ્યાલમાં ઉતરે છે ?

કહો હવે છે દવાની ગરજ ? હોઈ શકે ?

ન જ હોય,

નકામા રોગીઓના ધન અને આયુષ્ય હરવા, આ જેવું પાપ એકે નથી.

તમામ સમજી માણસોએ તો હવે આ પ્રયત્ન ચાલુજ કરવો જોઈએ કુદરતી ઇલાજમાં પ્રથમ ઉપવાસ અને એનીમાં.

પશ્ચાત્ બાક પ્રયોગ; દુધનો ખોરાક. ફલ દુધનો ખોરાક, કસ-
રત કરવી. બસ આટલી વાતમાં તમામ વાતનો સમાવેશ થાય છે.
જેમ ઝાકનો વિસ્તાર ધણો હોય પણ ખીજ નાનું હોય તેમ
કુદરતી ઇલાજનો વિસ્તાર જે કે ધણો છે પણ મુલ મુદ્દામાં બેજ
વાત છે.

“ઉપવાસ અને નિયમિત આહાર વિહાર.”

દોહરા:—કુદરતી ઇલાજથી, મટે રોગ તમામ;

ખીજ દવા કરો નહી, પામે તમે આરામ. ૧

આંખ કાનને નાકનાં, મૂલવ્યાધિને આમ;

શ્વાસ કાસ અજીર્ણતા, મટે રોગ તમામ. ૨

દયા ભાવ ધરી હદે, મર્મ પ્રકાશ્યું આમ;

કરીજીવો ઉપચારને, મટશે રોગ તમામ. ૩

ચાલછંદ:—દિન દુના રાત યોગુણા, વધતા જાય છે જે રોગ;

તેહ વિદેશી દવા તણો, પ્રભાવ ગણુજે સૌ લોક. ૪

રેકનો:—જે ઇચ્છો હિત રોગીનું, તો દેશો નહી દવા;

દવા ધણી દીધા થકી, ખાશો પછી હવા. ૫

ગીતિરાગ:—અરે માત પિતાઓ, બાલકનું જે હિત ચાહો;

કુદરતી ઇલાજનું, બહેલા બહેલા શરણુ ગૃહો. ૬

ચાલરાગ:—સ્વાર્થી આ વાત નથી, માત્ર પરમાર્થની આ છે વાત;

સત્ય હકીકત કહું છું તમને, દવા સૌની કરે છે ધાત. ૭

પ્રમાણ ચાલ:—અમેરીકામાં આવી સત્ય વાત કહેવાને માટે,

યાતના બહુ સહન કરવી પડી છે,

પણ આખર સત્ય તરી આવ્યું છે,

એકેકે હરકત નહી નહી છે. ૮

પૃષ્ઠચાલ:—તમે પણ હિંમત કરીને, આ ઉપાય નો આદરો;

દશકામાં જીવો પછી, રોગી કાંઈ દેખાય છે ખરો. ૯

પ્રબંધ:—જેમ જેમ દવાઓ ખાવ, અને ડાક્ટરને લો છો. દામ:

તેમ તેમ રોગી થાવ છો, અને ડાક્ટર તો તમને

દે છે ડામ. ૧૦

ચાલ:—સુષુનો સર્વે સનજન મહારા, નો ચાહો નિજ તનનું સુખ;

તો કુદરતી ઉપચારથી, ટાળજો સર્વે દુઃખ. ૧૧

ઉપવાસ ન બને તો પાણીનો, છે ઉત્તમ પ્રયોગ;

તેમ નહીં તો દુધ ફલ છે, એથી અતે જાશે સર્વ રોગ. ૧૨

પુસ્તક વાંચો ભાવથી, મનન કરો પછી દિલથી;

અનુભવ કરો શાંતિથી, મટે દુઃખ મૂલથી. ૧૩

પ્રયત્ન તો કરવો પડે, રહેજે કામ ન થાય છે;

કહો પ્રયત્ન કર્યા વિના, રહેજે કાંઈ ગામ જવાય છે, ૧૪

સુઝ બંધુઓ ! આટલી વાત તમારા લાલ માટે કહી, હવે
કરવું ન કરવું એ તમારા મનની વાત છે, સત્યવાત કહેવી તે
' નિષ્પૃહતાવાળાની ફરજ છે ' દુનીઆમાં સત્ય વાત જ ટકે છે. અ-
સત્યની આવરદા ક્યાં સુધી ? છેવટ તો સત્યનો જ જય છે.

ઉપસંહાર:—ચોપાઠ.

ધર, ધન, વિદ્યા ને વ્યવસાય, પિતર, પુત્ર, નારી સમુદાય;

ધર્મ, જીંદગી, આરોગ્ય કામ, એ દશે સુખ તણો સમુદાય. ૧

પૂર્વ પુણ્યથી પામે જીવ, આરાધે તો થાયે શિવ;

નહીતર ભવભવ ફેરા ફેરે, ચાર ગતિ માંહી સંચરે. ૨

ચાલ:—ઉત્તમ દુર્લભ છે નરદેહ, તે માટે કહીએ છે એહ;

હાથે કરી ન બગાડો કાયા, કુદરતી ઉપચારથી લાલ સવાયા ૩

મન, વચ, કાચે નિર્મલ થઇને, આવો હર્ષ ધરીને આજ;
 સનન સર્વે બોલજો, જય જય શ્રી ગુરુ રાજ. ૪
 જય જય શ્રી મહારાજ. ૫
 જય જય ગરીબ નીવાજ, ૬
 જય જય સખ શિર તાજ. ૭

કુદરતી ઇલાજ કરનારને ચરી માટે નિયમ.

કુદરતી ઇલાજ ચાલતો હોય ત્યારે નીચે જણાવેલી આઠ ચીજ
 તે ખાવીજ નહી,

- ૧ મરચા મરચાવાળી ચીજ દાલ શાક અથાણું રાયતું ચટણી વગેરે.
- ૨ હિંગ જીરા વગેરે મરી મશાલા. અને તેના પદાર્થો.
- ૩ તેલ અને તેના બનેલા પદાર્થો ભજ્યા વગેરે.
- ૪ ઘી અને તેમાં તલેલા પદાર્થો પુરી વગેરે.
- ૫ ગળપણ, ખાંડ સાકર અને તેના બનેલા પદાર્થો લાપશી
 લાડવા વગેરે.
- ૬ વાયડા પદાર્થ એટલે જે વાયુ કરે તેવા પદાર્થો
- ૭ બહુ કઠીન પદાર્થો એટલે કે ન પચી શકે અગર પચતા વાર
 લાગે તેવા પદાર્થો ભારી પદાર્થો જેવા કે કેળા વગેરે.
- ૮ ખાટું-આંમળી વગેરે.

પાણીનો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે તે ખાસ કરીને આ આઠ
 વ્રતના પદાર્થો ખાવાજ નહી.

બહુ સુક્ષ્મ આહાર, પથ્ય આહાર, તે પણ એક વખત
 આહાર કરવો.

જે જીભને જીતશે તેજ ખરેખર નિરોગી થશે બધાં સુધી જીભ

નહી જતાય ત્યાં સુધી કાંઈ કામ નહીં આવે. જીભને જીતતાની સાથે તમામ રોમ દુર થશે.

“ તમે જીભને પુછીને ખાશો નહી પેટને પુચ્છીને જમજો ” આ શિખામણમાં ઘણી સાર્થકતા છે.

ડોક્ટરો ખીયારા અજ્ઞાનમાં સમડયા કરે છે તે તમને શું સારો રસ્તો બતાવશે.

સારો રસ્તો તો તેજ બતાવશે કે જેના મનમાં નિરપૃહતા હોય સ્પૃહાવાન માણસ ગમે તેટલો સારો હોય છતાં સાફ બતાવી શકેજ નહી. કારણ? કારણ એજ કે પૈસા મળતા અટકે.

પૈસા ઇચ્છુઓએ પ્રાચિન આર્ય વૈદકમાં પણ ઘણું પોતાના ધરનું ધાલી દીધું છે અને કુદરતી ઇલાજના ધણા સૂત્રો કાઢી નાંખ્યા છે અને જે છે તેટલું પણ કહેતા નથી. દવાનીજ વાત પ્રથમ કરે છે. લંધન કે પાણીનો ઇલાજ તો જાણે જાણતાજ નથી. જાણે પણ ક્યાંથી સ્વાર્થની આગલ !! માટે સુઘ પુરૂષો હવે તમે બધી માથા-ફેડ હોડી કુદરતી ઇલાજ અજમાવો અને સુખી થાવ.

કુદરતી ઇલાજ વસ્તુ થોડી છે. પણ તેનું સમર્થન કરવા માટે ઘણું કરવું પડે છે. રહેજે મગજમાં બેસે એમ નથી.

ઘણા કાલથી જે પ્રવાહ ચાલતો આવ્યો છે તેમાં ગાડરની માફક લોકો પડયાજ કરે છે. તેને રોકવા કાંઈ જેની તેની વાત નથી,

કુદરતી ઇલાજનો સાર માત્ર એજ લીટીમાં સમાધ જાય છે. પણ તે બે લીટી મગજમાં ઉતરાવવા માટે ઘણા સમર્થનની જરૂર પડે છે હજારો પાનાના લેખની જરૂરીયાત ઉભી થાય છે.

કુદરતી ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી પણ તેના ફેલાવા માટે પૈસાની જરૂરીયાત ખરી.

હેતુ કારણ ત્રણ પરંપરા જેટલું લાંબાવીયે તેટલું લાંબાય.

પણ સ્પષ્ટિકરણ કર્યા વીના કુદરતી ઇલાજનું પ્રતિપાદન થઇ શકે નહીં, અને જ્યાં સુધી કોઇ વસ્તુ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી કોઇ આદરે કેમ ? તેમાં વળી ભારત વર્ષના માણસો. દોઢશો વર્ષના ગુલામો એ કાંઇ ઝટ માને.

કાયર-અતિકાયર. હિંદુસ્થાનના માણસો દોઢશો વર્ષથી દરેક વાતે અતિ કાયર થઇ ગયા છે. એ વળી ઉપવાસ કરવા ઉભા થાય ? પણ એમ છે ત્યારે અસહના વૈદક શાસ્ત્ર વાળાએ કુદરતી

ઇલાજ કેમ ન બતાવ્યું ?

પ્યારા બંધુ બતાવેલ છે કેમકે અસહના ઋષિ મુનિઓના જમાનામાં પૈસાની હાય વરાળ આટલી હતી નહીં. તેઓ કુદરતી ઇલાજ કેમ ન બતાવે ? બતાવેલું તો ખરૂંજ કારણ તેઓ ત્રિકાલદર્શી મહાત્મા હતા, તેઓ કુદરતી ઇલાજ કરતા પણ હતા, બતાવતા પણ હતા. તેમ પુસ્તકમાં પણ કહેલ. પરંતુ પાછલથી જેમ બીજા પુસ્તકોમાં બન્યું છે તેમ આમાં પણ બન્યું એટલે કે પાછળના સ્વાર્થી આઓએ તે વિભાગ ફટલોક કાઢી નાંખ્યો અને તેના બદલે નવું તેમા ઉમેર્યું અને તે સુત્ર તેઓનાં નામે જાહેર કર્યાં.

ચરક સુશ્રુત વગેરે મહામુનિઓ કુદરતી ઇલાજ ન જાણે એમ બનેજ નહીં.

પણ પૂર્વોક્ત કારણથી હવે વૈદક શાસ્ત્રમાં મિથ્યાવી વાત બહુ પેશી ગઇ તેથી તેમાં ફેટલું સત્ય છે ને ક્યા ક્યા સુત્રો મહર્ષિઓનાં છે તે જાણવાનું કઠીન થઇ પડ્યું છે.

વૈદક શાસ્ત્રની માફક ધર્મ પુરાણુ વગેરે તમામ વિદ્યાઓમાં ગહબહ ગોટાળો થઇ ગયું છે.

માત્ર એક ગણિત શાસ્ત્ર ખચી જવા પામ્યું છે કારણ કે તે પ્રત્યક્ષ સંસિદ્ધ હોવાથી તેમાં ભુલ ઉમેરી શકાણું નથી કેમકે એને એ ચાર જ થાય, પાંચ કહેવા જાય તો તરત ખોટું પડે.

ધર્મ શાસ્ત્રમાં ઇતિહાસમાં ભૂગોલ ખગોલ વર્ણનમાં તો અનહદ ભુઠાણું પેશી ગયું જેને જેમ ક્ષાવ્યું તેમ લખ્યું. સાચા ભુલની પરિક્ષા જ ક્યાં થઇ શકે એવું છે. એ જ રીતે વૈદકમાં સમજે.

કદાચ તેવા પ્રસંગે કુદરતી ઇલાજના નાલાયકો માટે પાંચ પચીસ દવાઓ લખી હશે પણ પાછલથી હજારો દવાઓ ધુશી ગઇ.

કુદરતી ઇલાજ માટે હજારો સૂત્રો બનાવ્યા હશે પણ હાલ તે ક્યાં? હાલ તો માત્ર બે ચાર સૂત્ર જ જડે છે તે પણ કહે છે કેણુ? આમ સ્થિતિ છે. શાસ્ત્રની પામર દશા થઇ ગઇ છે. સ્વાર્થીઓને ઋષિ મુનિઓનાં નામે ચરી ખાવું છે, ત્યાં બીજી શી વાત કહેવી. આ વાતની ચર્ચા ઘણી છે પણ અત્રે સ્થાન ન હોવાથી સંક્ષિપ્તમાં જણાવ્યું છે.

તમારા લાલને માટે.

કુદરતી ઇલાજ.

(આરોગ્ય) ૫૮.

દુકાનમાં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્તવાથી તમને કાંઇ પણ રોગ થશે નહીં.

(જ્યારે બીજાં ચિત્રો તમે રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખ-

વાથી તમને ફાયદો થશે કારણ કે હર વખત નજર જવાથી કોષ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

કર્તા:—જયચંદ્ર મહારાજ.

- ૧ ઇષ્ટ દેવ ગુરુનું સ્મરણ કરી કુકાનમાં પ્રવેશ કરો.
- ૨ વાંકી કેડે બેસો નહી. ટટાર બેસો,
- ૩ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા કરો નહી. ક્રોધથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. (જોડલો ક્રોધ તેટલું આયુષ્ય ઓછું.) ઇર્ષ્યાથી લોહી બળે છે, (જોડલી ઇર્ષ્યા તેટલું લોહી બળે.)
- ૪ હર ધડિ જે તે (પાન સોપારી વગેરે) ખાવાની ટેવ રાખો નહી એથી પાચન શક્તિ બગડે છે.
- ૫ હાથ, પગ, મ્હોઢાનો અટક્યાલો (ખીડી પીવાનું તમાકુ સું-ધવાનું) બંધ કરો.
- ૬ હર વખત લાંબા અને ઊંડા દમ લ્યો એથી ફેફસાં સુધરશે.
- ૭ લેવડદેવડમાં ચોખ્ખવટ રાખો. ઉધાર લો નહી. આવક મુજબ ખર્ચ કરો, કુલણસી તેમ સુખ થાવ નહી.
- ૮ મહત્ ઇચ્છા રાખો એમ કરવાથી તમે મોટા થશો, મનની અસર શરીર પર જન્મરજસ્ત થાય છે માટે મનને સદા આનંદમાં રાખો.
- ૯ એક નિષ્ઠાથી કામ કરો. મહેનતનો બદલો મળી રહેશે.
- ૧૦ પ્રમાણિક બનો એથી યશ્ન અને ધન બંને મળશે.

તમારા લાલને માટે.

કુદરતી ઇલાજ.

(આરોગ્ય) પદ.

દિવાનખાના (ઑફીસ)માં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્તવાથી તમને કોઈ પણ રોગો થશે નહિ.

(જ્યારે ખીજ ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને કાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઈ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

કર્તા-જયચંદ્ર મહારાજ.

- ૧ રોજ ઘીનો દીવો કરો. એ મંગલ આનંદ આરોગ્ય અને લક્ષ્મી આપનાર છે.
- ૨ ધાસલેટના દીવાથી આંખનું તેજ ઘટે છે, ચસ્મા બહેલા આવે છે માટે તેના તેજમાં વધારે લખવાનું કે વાંચવાનું કરવું નહીં.
- ૩ સવાર સાંજ ધુપ કરવો કે જેથી વાયુ શુદ્ધ થાય.
- ૪ બલવાન, રૂપવાન, ગુણવાન, ભાગ્યવાનનાં ચિત્રો રાખવા કે જેથી આપણે તેવા થઈએ.
- ૫ વિશાલ વિચાર રાખો. (સાંકડા વિચારોથી સાંકડાઈ આવશે.)
- ૬ વિચારથી કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. માટે વિચાર સિદ્ધ કરતા શીખો.
- ૭ સાત્વિક સ્વભાવ અને સાત્વિક ભોજનથી જીંદગી સુખ રૂપ નીવડે છે.

- ૮ કોઈ પણ વ્યસન રાખો નહી, વ્યસન માત્ર આરોગ્યને હાની કર્તા છે.
- ૯ ગમે તેવા દુઃખદ પ્રસંગે પણ હતોત્સાહી બનો નહી, હિંમત રાખો.
- ૧૦ રોગ થયે દવા માટે ફાંફાં મારશો નહી, કુદરતી ઇલાજનું શરણું લ્યો.

તમારા લાલને માટે.

કુદરતી ઇલાજ.

(આરોગ્ય) પટ.

ભોજન ગૃહમાં મઢાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્તવાથી તમને કદી કોઈ પણ રોગો થશે નહી.

(જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને કાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઈ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

કર્તા-જયચંદ્ર મહારાજ.

- ૧ પથ્થ (પચે એવું) અને મિત (માપસર) ભોજન કરો.
- ૨ ખુબ ચાવી ચાવીને ખાવ. ઝટપટ ગળે ઉતારી જવ નહી.
- ૩ ભુખથી કે ભાગ જમો. બહુ ભોજનથીજ અનેક રોગો થાય છે. (ભુખ ન હોય તો ન જ જમો.)
- ૪ બહુ મરી મશાલાવાળી ચીજ ખાવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થઇ ધાતુ નબળી પડે છે.
- ૫ બહુ મીઠાઈ ખાવાથી દાંત નબળા પડે છે.
- ૬ જેમ અને તેમ ફલ અને દુધનો માવરો વિશેષ રાખો.

- ૭ શુદ્ધ અને સ્વચ્છ ભોજન કરો, બહુ માખીઓ બેઠી હોય તે ચીજ રોગોત્પાદક (આરોગ્યને હાની કર્તા) બને છે.
- ૮ પાણી તેમ દુધ છાસ ધીરે ધીરે બહુજ શાંતિથી પીઓ. (ઝટ ગટગટાવી જવ નહી)
- ૯ યાદ રાખો કે જેટલું પચે તેટલું જ પુષ્ટી કર્તા થાય છે. (બાકી વધારાનું નકામું નીવડે છે)
- ૧૦ જમીને ઓછામાં ઓછા (૧૦૦) સેા પગળા અવશ્ય કરો. તુરત સુષ ન જવ.

તમારા લાભને માટે.

હૃદયતાં ઇલાજ.

(આરોગ્ય) પટ.

શયન ગૃહમાં મઠાવીને રાખવાથી અને આ મુજબ વર્તવાથી તમને કોઈ પણ રોગો થશે નહી.

(જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણકે હરવખત નજર જવાથી કોઈ વખત પણ દિક્ષમાં ઉતરશે.

કર્તા-જયચંદ્ર મહારાજ.

- ૧ નિદ્રા શાંતિથી થયે એથી શરીર તંદુરસ્ત થશે.
- ૨ નિદ્રા ન આવે તો પડ્યા પડ્યા આલોટો નહી.
- ૩ મોટા માણસને ૭ કલાક નિદ્રા બસ છે. નવ વાગે સુવો અને ચાર વાગે ઉઠો.
- ૪ ખોટા તર્ક વિતર્કો સહીત સુવો નહી કારણકે એથી નઠારા સ્વપ્નો આવે છે.

- ૫ બહુ મૈથુન કરો નહીં કારણકે મૈથુનથી બલ બુદ્ધિ આયુષ્ય અને લાભ ધટે છે.
- ૬ ઋતુ વખતે સંસાર કરવો ઋતુએ નહીં, કારણકે વીર્યની કીમત સોના કરતાં પણ વધારે 'છે.
- ૭ પથારી સ્વચ્છ રાખો એથી જીં મોકડ વગેરે થશે નહીં.
- ૮ ચાર વાગે ઉઠી અધશેર ઠંડુ પાણી પીઓ એથી-અજીર્ણ, બંધકોશ અપચો-મટી જશે, ઉપરાંત અપૂર્વ બલ, ઉત્સાહ આવશે.
- ૯ જ્યાં પુષ્કળ હવા અને પ્રકાશ આવે એવા સ્થળે શયન ગૃહ કરો.
- ૧૦ નાસિકાના જે લાગથી પવન વહેતો હોય તે કોરનો પગ નિદ્રા ત્યાગતી વખતે પ્રથમ મૂકો.

તમારા લાભને માટે.

ધર્મપટ

મંદિરમાં અને વ્યાખ્યાનશાળામાં મઢાવીને રાખવાથી અને વર્તવાથી તમને અનેક સગવડ સાથે ધણું પુણ્ય થશે. (જ્યારે બીજા ચિત્રો રાખો છો ત્યારે આવા પટો રાખવાથી તમને ફાયદો થશે કારણ કે હર વખત નજર જવાથી કોઈ વખત પણ દિલમાં ઉતરશે.)

કર્તા:—જયચંદ્ર મહારાજ.

- ૧ ધર્મમંદિરમાં ઘોંઘાટ કરો નહીં, શાંતિથી બેસો.
- ૨ બીજે ધ્યાનન દેતા એક માત્ર પરમાત્માની તરફ ખ્યાલ કરો.
- ૩ આવેલ માણસની અવજા કરી આગલ ધસો નહીં.

- ૪ સાચી ભાવનાથીજ પરમેશ્વર પ્રસન્ન થશે.
- ૫ ઢોંગ ઇશ્વરના દરબારમાં ચાલશે નહીં.
- ૬ પોતાના ધર્મી પ્રત્યે મહાન્ પૂજ્ય શુદ્ધિ રાખો.
- ૭ ધક્કાધક્કી કરો નહીં, એમ કાંઈ દેવ રીઝતા નથી.
- ૮ સત્ય અને પવિત્ર થઈ નિષ્કામ ભક્તિ કરો.
- ૯ ચાડી, યુગલ્લી, ઇર્ષા, નિંદા વગેરે દુર્ગુણો દૂર કરવાથીજ દેવની ભક્તિ ફળે છે.
- ૧૦ કોઈ વ્યક્તિને તમારાથી ઉતરતો ગણુશો નહીં તો તમે ઉચ્ચ કોટીના થશો.

સેચ્છાંત- તારણ:—

કોઈ વ્યક્તિને તમારાથી ઉતરતો ગણુશો નહીં એમ કરવાથી તમે પોતેજ ઉચ્ચ કોટીના થશો.

અંથકર્તાના સંક્ષિપ્ત-વૃત્તાંત

(અંથકર્તા એટલે આ પુસ્તકના બનાવનાર-શ્રીમાન્ જયચંદ્ર મહારાજનો સંક્ષિપ્તવૃત્તાંત એટલે ટુંકમાં ઇતિહાસ.)

- ૧ મહારાજ સાહેબનો જન્મ પૂર્વ દેશમાં અલ્હાબાદ (પ્રયાગરાજ) પાસે 'માલા' નામે રાજધાની નગરમાં મોસાલમાં છે.
- ૨ માટે 'કસરવાતી' વણિક-ધર્મ 'વૈષ્ણવ'
- ૩ નાનાનું નામ 'વિહારી પ્રસાદ'
- ૪ નાનીનું નામ 'ધુરા' બાપ.
- ૫ સંવત્ '૧૮૪૨' ગ્રેની મહાદશામાં જન્મ છે.

- ૬ સાતમે વર્ષે મોસાળથી ૭ ગઉ છેટે 'સીરસા' નામે પિતાના ગામે આવ્યા,
- ૭ દાદાનું નામ 'અયોદ્ધા પ્રસાદ'
- ૮ પિતાશ્રીનું નામ 'શિવચંદ્ર'
- ૯ માતાશ્રીનું નામ 'બહુધા' આપ.
- ૧૦ નવમે વર્ષે દારિકાની યાત્રા કરી કાઠીયાવાડમાં આવેલ પોરબંદર શહેરથી ૧૨ કોશ છેટે ભાણુવડ નામે ગામમાં સંવત ૧૯૫૧માં દુઢિયા ધર્મના મહા મુનિ શ્રી મગનલાલજી મહારાજ નામે ગુરૂનો યોગ મળ્યો.
- ૧૧ તે ગુરૂની પાસે ૫ વર્ષ ધર્મ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરી સંવત ૧૯૫૬નાં ચૈત્ર શુકલ તેરસે ૧૩ વર્ષની ઉંમરે દુઢક દીક્ષા લીધી.
- ૧૨ સંવત ૧૯૬૭ થી અલગ ચતુર્માસ કરવાની સરૂઆત થઇ.
- ૧૩ સંવત ૧૯૬૯ ની સાલમાં 'જૈન સ્વેતાંબર ધર્મ' સ્વીકાર્યો.
- ૧૪ ગમ્મ લગવાન મહાવીરનો અંતે ગુરૂ પણ તેજ.
- ૧૫ મહારાજ સાહેબની પ્રવૃત્તિ જ્ઞાન-માર્ગ ઉપર વિશેષ છે.
- ૧૬ હિંદુ મુસલમાન પારસી ખ્રીસ્તી વિગેરે કોઇપણ કોમના જિજ્ઞાસુઓની ધર્મ સંબંધી શંકાઓનું અચ્છિ રીતે સમાધાન કરે છે.
- ૧૭ શાંતિભાવ રાખવો એ એમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.
- ૧૮ કોઇ જાતનો આડંબર નહિ રાખવો, જ્ઞાનમાર્ગમાં પ્રવર્તવું, લોકોને જ્ઞાનમાર્ગ બતાવવો-એ ખાસ જીવનસૂત્ર છે.

- ૧૯ કોઇ પરધર્મીઓની સાથે વિતંડાવાદ ન કરતાં તેમને મીઠાસુઘી સત્ય ધર્મનું સ્વરૂપ સમજાવવું.
- ૨૦ વસ્તુનું-હેતુ કારણ પ્રમાણ પ્રમેય વિગેરે યુક્તિ સહીત કહેવામાં આવે છે.
- ૨૧ સાતત્ય ચારનિક્ષેપ દ્રવ્ય-ભાવ નિશ્ચય વ્યવહાર સ્વાદવાદ રસ-ભર શૈલીથી ખુશીદાર સમજાવવામાં આવે છે.
- ૨૨ લોકો જ્ઞાનમાર્ગમાં કેમ વળે તેઓ સત્ય કેમ સમજે એ ઉપર વારંવાર કથન કરવામાં આવે છે.

ઇત્યક્ષમ્ ઐ શાંતિ ?

લી. ચરણુરજ શ્રાવક-રૂપાણ ડાયાળ.

કાલ્હણપુર.

પ્રંકર્તાનો અભ્યાસ

સુઝ મહાશયો ! આ બતાવવાનો હેતુ એ છે કે-કોઇ પણ જ્ઞાસુને કોઈ પણ વિષયનો લાભ લેવો હોય તો લેઈ શકાય.

કંઠસ્થ. (મુખપાઠ)

૧. સામાયિક હેતુ કારણ વિધિ અર્થ સહિત.
૨. પંચ પ્રતિક્રમણ હેતુ કારણ વિધિ અર્થ સહિત.
૩. ભક્તામર વિગેરે નવસ્મરણ મંત્રાવિધિ અર્થ સહિત.
૪. જીવવિચાર નવતત્ત્વ દંડક વિગેરે ૭૦ પ્રકરણો.
૫. આગમ ઉત્તરાધ્યાન મૂલ શ્લોક ૨૦૦૦ અર્થ સહિત.
૬. આગમ દશવૈકલિક મૂલ શ્લોક ૭૦૦ અર્થ સહિત.
૭. મહાવીરસ્તુતિ વિં છુટક શ્લોક ૧૦૦૦ અર્થ સહિત.

- ૮ સંસ્કૃત વ્યાકરણ સંપૂર્ણ, અમરકોશ, રઘુવંશ કાવ્ય.
- ૯ પ્રાકૃત (માગધિ વ્યાકરણ અર્ધભાગ.)
- ૧૦ અલંકારમાલા, છંદશાસ્ત્ર (પિંગલ.) શિલ્પશાસ્ત્ર.
- ૧૧ મંત્રમહોદધિ, યંત્રવિધિ, રમણ, સ્વરોદય, સામુદ્રિક.
- ૧૨ જ્યોતિષ, પ્રતિષ્ઠાવિધિ, મુહૂર્તસિદ્ધિ, તંત્રવિદ્યા.
- ૧૩ શકુનફલ, સ્વપ્નફલ, અંગરકુરણુફલ, વૈદક.
- ૧૪ અંકગણિત, અક્ષર-ગણિત, લીલાવતી ગણિત.
- ૧૫ ચંદ્રપ્રગતિ, સૂર્યપ્રગતિનું ગણિત, જીવા વિગેરેનું ગણિત.
- ૧૬ અનુપૂર્વિ ગંગીયા અણુગાર વિગેરેનાં ભાંગાઓનું ગણિત.
- ૧૭ યમ, નિયમ, ૮૪ આસન, ધ્યાનવિધિ વિગેરે યોગના આઠ અંગ.
- ૧૮ વૈરાગ્યનાં ૧૦૦ પદ, આનંદ ધનજીકૃત ચોવીશી.

વાંચન મનન.

- ૧ આગમ ૪૫ સંપૂર્ણ મૂલ ટીકા વિગેરે પંચાંગ સહિત.
- ૨ આગમસાર નવચક્રસાર કર્મત્રય વિગેરે ૧૧૦૦ ઉત્તમ ગ્રંથો.
- ૩ સમયસાર નાટક વિગેરે ૬૦ અનહદ જ્ઞાનગર્ભિત ગ્રંથો.
- ૪ ચંદ્રાસ શ્રીપાદરાસ રામરાસ વિગેરે ૧૦૦ રાસાઓ.

અવલોકન.

- ૧ વૈષ્ણવ સ્વામિનારાયણ આર્યસમાજ મુસલમાન ખ્રીસ્તી વિગેરે ધર્મોના અનેક પુસ્તકો, ઉપરાંત કાયદાના પુસ્તકો નવલ કથાઓ વિગેરે એકંદર કુલ (૧૦૦૦૦) પુસ્તકો.

કૃત્તિ.

- ૧ ચોવિસ જિનનો રાસ.
- ૨ મુનિપતિનો રાસ.
- ૩ સામાયિક અર્થાગમ.

- ૪ શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાનનું અષ્ટ લાલીયું.
- ૫ ગણિતસાર, (ન્હાનું)
- ૬ ગણિતસાગર. (મોટું)
- ૭ દશવૈકલિક સૂત્રનું સાર રૂપ પદ્ય.
- ૮ આગમ શ્રી ઉત્તરાધ્યનનું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
- ૯ શ્રી સૂયગડાંત્ર સૂત્રનાં છંદા અધ્યયન (શ્રી મહાવીર સ્તુતિ)
નું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
- ૧૦ પંચ મહવય વિગેરે ૩૦ ગાથાઓનું પદ્યરૂપ ગૂર્જર ભાષાન્તર.
- ૧૧ અનેક સ્તવન સજ્જાયો.
- ૧૨ અનેક છંદો. (શ્રી જિન ભગવાનની સ્તુતી રૂપ)
- ૧૨ ગણિતમહાસાન.
- ૧૪ સમુદ્ર સાક્ષર સંવાદ.
- ૧૫ સંક્ષિપ્ત છંદ શાસ્ત્ર (પિંગલ વિચાર)
- ૧૬ પ્રબંધ શ્લોક.
- ૧૭ સપ્ત કોટી યંત્ર માળા. (યંત્રોનું ગણિત)
- ૧૮ વિજય યંત્રની રીત તેનું ગણિત અને મહિમા.
- ૧૯ મંત્ર વિચાર મંત્ર સિદ્ધિ તેની રીત તમામ વિધિ.
- ૨૦ તમારી ફરજ.
- ૨૧ જ્ઞેનધર્મનો સાર પદ્ય.
- ૨૨ ભાવના પદ્ય.
- ૨૩ ચોત્રીસો યંત્રની મહાન ખુબી. (ચોત્રીસો યંત્ર કૃત્તલી વાર
મળે છે). સંપૂર્ણ રીત.

- ૨૪ પાંસડીયા યંત્રની મહાન્ ખુબી.) પાંસડીયા યંત્ર કેટલીવાર
મળે છે) સંપૂર્ણ રીત.
- ૨૫ આયુષ્ય વધવાનો ઉપાય.
- ૨૬ જીવાની સદાય સ્થિર રાખવાનો ઉપાય.
- ૨૭ સ્નાનની રીત.
- ૨૮ ચર્વણુની રીત.
- ૨૯ દ્રાવણુની રીત.
- ૩૦ સ્વાચ્છ લેવાની રીત.
- ૩૧ પુરૂષની ઇન્દ્રિયનું માપ વિગેરે ગણિત.
- ૩૨ સ્ત્રીની યોનીનું માપ વગેરે ગણિત.
- ૩૩ જંજીરીપનું જૈન મતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
- ૩૪ શ્રી સમયક્ષેત્રનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
- ૩૫ મેરૂ પર્વતનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ.
- ૩૬ ચૌદરાજ લોકનું જૈનમતાનુસાર પ્રમાણ પટ
- ૩૭ અહત શબ્દ રૂપાવલી.
- ૩૮ અહત ધાતુ રૂપાવલી.
- ૩૯ લીલાવતી ગણિત.
- ૪૦ શિક્ષા સહસ્રી. (શિષ્યામણના ૧૦૦૦ બોલ)
- ૪૧ કુદરતી ઇજ્ઞાજ (આરોગ્ય) પટ નંબર ૧ લો.
- ૪૨ " " " " ૨ જો.
- ૪૩ " " " " ૩ જો.
- ૪૪ " " " " ૪ થો.
- ૪૫ " " " " ૫ મો.

- ૪૬ ,, (બ્યાખ્યાન)
 ૪૭-૧ ,, (લેખમાળા)
 ૪૭-૨ ,, (નંબર ૧ લો) ઉપવાસ.
 ૪૮ ,, (નંબર ૨ જો) પ્રહ્લયર્થ.

૪૯ જ્યજ્ઞાન સૂત્ર ભાગ ૧ લો.

૫૦ ,, ,, ૨ જો.

૫૧ ,, ,, ૩ જો.

૫૨ જ્યોતિષ ક્ષરાસ.

૫૩ ધર વૈદક. (ધરગતુ ઉપાય)

૫૪ એક વિસ વિદ્યા.

૫૫ શ્રી સદ્ગુરુ ભગવાન્ (ગૌતમ સ્વામી)ની અષ્ટપ્રકારી પૂજા.

૫૬-૧૦૫ જીવ વિચાર, ચૌવિસદંડક, હલૈશ્યા, ચૌદ ગુણુસ્થાન, વગે-
 રેની સ્પષ્ટ સમજુતી સહીત ૫૦ આંખાઓ.

(નકસાઓ)

૧૦૬ પ્રહત્ જીવવિચાર.

૧૦૭ પ્રહત્ નવતત્વ

૧૦૮ પ્રહત્ દંડક.

૧૦૯ એક ગાથામાંથી ૧૦ ગાથાઓ નીકળે તેવી એક ગાથા.

૧૧૦ ,, ૧૦૦ ,, ,, ,,

૧૧૧ ,, ૧૦૦૦ ,, ,, ,,

૧૧૨ ,, દશ હજાર ,, ,, ,,

૧૧૩ ,, લાખ ,, ,, ,,

૧૧૪ ,, દશ લાખ ,, ,, ,,

- ૧૧૫ „ કરોડ „ „ „
- ૧૧૬ „ દશ કરોડ „ „ „
- ૧૧૭ „ સો કરોડ „ „ „
- ૧૧૮ „ હજાર કરોડ „ „ „
- ૧૧૯ „ દશ હજાર કરોડ,, „ „ „
- ૧૨૦ „ લાખ કરોડ „ „ „
- ૧૨૧ „ દશ લાખ કરોડ,, „ „ „
- ૧૨૨ „ કોટાન કોટી „ „ „
- ૧૨૩ „ કોટાન કોટીથી પણ વધારે „
- ૧૨૪ „ અનેક ગાથાઓ નીકલે (અઢાર હજાર શીલાંગ રથની ગાથાના ધોરણે) એવી એક ગાથા.
- ૧૨૫ ઇચ્છિત સંખ્યાએ ગાથા નીકલે તેની આમન્યા. અને ગણિત સંખ્યા, પ્રસ્તાર, નષ્ટ, ઉદિષ્ટ.
- ૧૨૬ કૌતુકમાલા.
- ૧૨૭ પૃથ્વી પરિક્ષા.
- ૧૨૮ જિન શતક. (જિન ભગવાનનાં ૧૦૦ નામ)
- ૧૨૯ પ્રચુર્ણ જ્ઞાન ભાગ ૧ લો.
- ૧૩૦ „ „ „ ૨ જો.
- ૧૩૧ „ „ „ ૩ જો.
- ૧૩૨ „ „ „ ૪ થો.
- ૧૩૩ „ „ „ ૫ મો.
- ૧૩૪ વિવિધજ્ઞાન રત્નાકર ભાગ ૧ લો.
- ૧૩૫ „ „ „ ૨ જો.

૧૩૬ „ „ „ ૩ જો.

૧૩૭ „ „ „ ૪ થો.

૧૩૮ „ „ „ ૫ મો.

૧૩૯ બુદ્ધિની ચમત્કારી કથાઓ ૧૦) ભાગ ૧ લો.

૧૪૦ „ „ ૧૦) „ ૨ જો.

૧૪૧ „ „ „ „ ૩ જો.

૧૪૨ થી ૧૭૪ એમ ભાગ ૪ થો પાંચમો એ રીતે ૩૬ ભાગ.

૧૭૫ એક ગાથા.

૧૭૬ દ્વિ ગાથા.

૧૭૭ ત્રી ગાથા.

૧૭૮ થી ૧૮૭ ચાર ચાર ગાથાઓનો સમોહ ૧૦ (જે ચતુષ્ક
કહેવાય છે)

૧૮૮ થી ૧૯૭—પાંચ પાંચ ગાથાઓનો સમોહ ૧૦ (જે પંચક
કહેવાય છે.)

૧૯૮ થી ૨૦૧—અષ્ટક ૧૦)

૨૦૮ થી ૨૧૭—પોડશ્ચ ૧૦)

૨૧૮ થી ૨૨૭—ધ્વા ત્રિંશિકા ૧૦)

૨૨૮ થી ૨૩૭—પંચાશક ૧૦)

૨૩૮ અનુભવ માળા.

૨૩૯ તત્ત્વ વિચાર.

૨૪૦ ધ્યાન શૈલી.

૨૪૧ જ્ઞાન મહિમા.

૨૪૨ જ્ઞાન મહત્વા.

૨૪૩ મોક્ષ માર્ગમાં જ્ઞાન અને ક્રિયા એકજ છે. (માત્ર સામાન્ય મનુષ્યોને સમજવા માટે દ્વિરૂપનું કથન છે)

૨૪૪ એક જાણે તે સર્વને જાણે (એગે જાણુધ સો સંવે જાણુધ) એનું રહસ્ય.

૨૪૫ શું હાલકાલે (પંચમ આરામાં) જાતિ સ્મૃતિ જ્ઞાન છે ? હા છે. તેના ઉદાહરણો.

૨૪૬ બધી વસ્તુની ઉત્પત્તિ મૂલ એક વસ્તુમાંથી છે.

૨૪૭ ચોરાશી લાખ જીવની યોની એટલે શું ? તે કવી રીતે સમજવું આ બાબતનું મૂખ્ય તત્ત્વજ્ઞાન.

૨૪૮ દરેક વસ્તુનું મૂલ એક, તેમાંથી બે. તેમાંથી અનેક.

૨૪૯ કાયા કરતા મનની અનંત શક્તિ—તેની સાબીતી.

૨૫૦ દરેકને વિષયની ઇચ્છા થાય છે તેનું કારણ શું ?

૨૫૧ જ્ઞાન અને ક્રિયામાં અંતર કેટલું ?

૨૫૨ દરેક વસ્તુની પ્રાપ્તિ શેમાં છે ? ઉત્તર તપમાં—જપમાં.

૨૫૩ મહાવાક્ય ૧

૨૫૪ „ ૨

૨૫૫ „ ૩

૨૫૬ „ ૪

૨૫૭ „ ૫

૨૫૮ અહિલંગા (ચાર ચારનાં ગણિત)

૨૫૯ અષ્ટ લંગા (આઠ આઠનાં ગણિત)

૨૬૦ સ્વપ્નાઓ સાચા શી રીતે પડે.

૨૬૧ થી ૩૬૦ જ્ઞાનમાર્ગની વ્યાખ્યાઓ. કલમ ૧ થી ૧૦૦ સુધી.

માહિતી:—ઉપર લખ્યા મુજબ પુસ્તકો બનાવ્યા છે. તેમાંથી કેટલાક બીજાને દેવાથી લોપ થઇ ગયા છે. કેટલાક બીજા પુસ્તકોની સાથે ચોરાઇ ગયા. કુદરતની ઇચ્છાની આગલ કોઇનું જોર ચાલતું નથી. વિરૂદ્ધ પરિસ્થિતિને લઇ ધણીજ થોડા પુસ્તકો છપાયા છે. જોનમાં જ્ઞાન પ્રત્યે અનુરાગ કમ હોવાથી, તેમજ અંધશ્રદ્ધાનું પૂર-જોર હોવાથી—મિથ્યાત્વનું સામરાજ્ય હોવાથી સહાયક ન મળવાથી પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયા નથી. કોઇ ઉત્સાહી સજ્જનને છપાવવાની ઇચ્છા થાય તો કેટલાક પુસ્તકો મોજુદ પશુ છે.

સદ્જ્ઞાન ધંટાનાદ:—ભગવાન મહાતીર ફરમાવે છે કે—અનદાન. વસ્તુ-દાન, કર્તિદાન. કરતા જ્ઞાનદાન કોડ દરજ્જે ચઢે છે, માટે જ્ઞાનદાન કરી જન્મ સફલ કરો.

ગ્રંથ ક્ત્તાનો વિહાર.

મહારાજ શ્રીએ અનેક દેશોમાં વિહાર કરેલ છે તે નીચે મુજબ.

૧ પૂર્વદેશ, ૨ સૌરાષ્ટ્ર દેશ (કાઠીઆવાડ, કંઠાલ.) ૩ પંચાલ દેશ, ૪ ગુર્જરદેશ. ૫ માર્કદેશ. (મારવાડ.) ૬ ખાનદેશ. ૭ બરાહ દેશ. ૮ બંગાલદેશ. ૯ સીંધદેશ ૧૦ મહારાષ્ટ્રદેશ (દક્ષિણ) ૧૧ લંકા (સીલોન) વગેરે.

કઇ શાલમાં કયે ગામે ચાતુર્માસ કરેલ છે અને વ્યાખ્યાનમાં શું શું વાંચ્યું ? તેની વિગત.

૧. સંવત ૧૯૫૧ માં બાણુવડ (કાડીયાવાડ) ગામે વિદ્યાર્થી તરીકે ધાર્મિક અભ્યાસ.
૨. સંવત ૧૯૫૨ ખીલખા વિદ્યાર્થીતરીકે ધાર્મિક અભ્યાસ.
- ૩ સં. ૧૯૫૩ દીવબંદર ,, ,,
૪. સં. ૧૯૫૪ માંગરોલબંદર ,, ,,
૫. સં. ૧૯૫૫ ગોંડલ શહેર ,, ,,
૬. સં. ૧૯૫૬ દીક્ષાનું પ્રથમ ચતુર્માસ. વવાણીઆ બંદર બ્યાખ્યાનમાં દશવૈકલિકસૂત્ર.
૭. સં. ૧૯૫૭ લખતર બ્યાખ્યાનમાં વાંચન ઉત્તરાધ્યયન.
૮. સં. ૧૯૫૮ વીસલપુર ,, ,, ઉપાશક સૂત્ર.
૯. સં. ૧૯૫૯ વઢવાણુ શહેર,, ,, જંબુદ્વીપ પ્રગ્ધી.
૧૦. સં. ૧૯૬૦ વીરમગામ બ્યાખ્યાનમાં વાંચન અનુત્તરૌવવાર્ધ.
૧૧. સં. ૧૯૬૧ મોટીપરાંતીજ. ,, જીવાભિગમ.
૧૨. સં. ૧૯૬૨સુરત સંગરામપુરા ,, ,, ભગવતી સૂત્ર.
૧૩. સં. ૧૯૬૩ બોટાદ બ્યાખ્યાનમાં વાંચન ઠાણુંગસૂત્ર.
૧૪. સં. ૧૯૬૪ અમદાવાદ છીંપાપોલ,, ,, સમવાયાંગ.
૧૫. સં. ૧૯૬૫ સાયલા ,, ,, ઉવવાર્ધ.
૧૬. સં. ૧૯૬૬ જામનગર ,, ,, પત્રવણા.
૧૭. સં. ૧૯૬૭ પાટણુ (ગુજરાત),, ,, પ્રશ્ન બ્યાકરણુ.
૧૮. સ. ૧૯૬૮ ઢાહાણુ બંદર ,, ,, રાયપસેણી.
૧૯. સં. ૧૯૬૯ અમદાવાદ દેવસાનેપાડે,, ,, ઉત્તરાધ્યયન.
૨૦. સં. ૧૯૭૦ ,, ,, ,, ,,

૨૧.	સંં ૧૯૭૧	સુરત ગોપીપુરા	,,	,,	અનુયોગદાર.
૨૨.	સંં ૧૯૭૨	કઠોર (જલ્લોસુરત),,	,,	,,	કલ્પસૂત્ર.
૨૩.	સંં ૧૯૭૩	વલસાડ.	,,	,,	,,
૨૪.	સંં ૧૯૭૪	નીપાણી	,,	,,	કલ્પસૂત્ર.
૨૫	સંં ૧૯૭૫	અલપાધાનંદર	,,	,,	રાયપસેણી.
૨૬	સંં ૧૯૭૬	ઝરીયા	,,	,,	ઉત્તરાધ્યયન.
૨૭	સંં ૧૯૭૭	કઠોર	,,	,,	કલ્પસૂત્ર.
૨૮	સંં ૧૯૭૮	બાગલકોટ	,,	,,	શ્રાવક ધર્મ.
૨૯	સંં ૧૯૭૯	,,	,,	,,	શ્રાવકાર્યાર.
૩૦	સંં ૧૯૮૦	,,	,,	,,	શ્રાવક ગુણ.
૩૧	સંં ૧૯૮૧	ગદગ	,,	,,	કલ્પસૂત્ર.
૩૨	સંં ૧૯૮૨	ચુરહાનપૂર (ખાનદેશ)	,,	,,	,,
૩૩	સંં ૧૯૮૩	ખામગાંવ (ખાનદેશ)	,,	,,	,,
૩૪	સંં ૧૯૮૪	જૈતુલ	,,	,,	,,
૩૫	સંં ૧૯૮૫	મુરખાડ (જલ્લા ઠાણા)	,,	,,	,,
૩૬	સંં ૧૯૮૬	વર્ધા (સીં પીં)	,,	,,	,,

મહારાજશ્રીને દરેક યોમાસિક ગામના શ્રાવકો ધણાજ ધામધુ-
ધમથી તેડવા આવેલ તેમજ ચતુર્માસમાં પૂર્ણ ભક્તિભાવ કરેલ છે.

દરેક ગામના શ્રાવકોને તેમના વિષે સંતોષ રહેલ છે.

લી. ચરણુરજ-શ્રાવક રૂપાણ ડાયાણ

કોલહાપૂર.

આરોગ્ય વિષે અતિ મહત્વ વિચાર. (ચાને હુંકમા
આરોગ્ય મીમાંસા.

ફેટલાક જીના વિચારવાળા બંધુઓ એમ કહે છે કે ધર્મ કરો... ધર્મ કરો... આરોગ્ય વિષે વિચારવું નકામું છે.

આવાઓને હું કહું છું કે સર્વ વિદ્યાઓ કરતાં આપણા જ્ઞાનીઓએ આરોગ્ય વિદ્યાને વધારે મહત્વ આપેલું છે, એની સાખીતી માટે-સામાયિકમાં-પ્રતિક્રમણમાં-કાઉસગમાં-સ્તુતિમાં વારંવાર એજ માંગણી છે કે-હે પ્રભો ! અમને આરોગ્ય આપો-આરોગ્ય આપો ! ? કે જેથી અમારું બધું સચવાય-બોધિ લાભની પણ માંગણી કરી છે. પણ પ્રથમ “ આરોગ્ય ” પછી “ બોધિ લાભ ” બોધિ લાભ એટલે “ સમક્રીત ” પણ આ બધું કયાં કહ્યું છે ? જવાબમાં કહું છું કે ‘ લોગસ્સ ’માં યદુક્તમ્ “ આરુગ્ગ વોદ્દીલામં ” એ સૂત્ર છે.

બંધુઓ એકવારના પ્રતિક્રમણમાં ફેટલીવાર ‘ લોગસ્સ ’ આવે છે ? એકવાર નહીં પણ અનેકવાર. આથી સ્પષ્ટ સાખીતી થઇ કે આરોગ્યની માંગણી સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક શ્રાવિકા ગણિઓ, પન્થાસો આચાર્યો, વિગેરે સા કોઇ વારંવાર કરે છે.

આ બાબત માટે વર્તમાન કાલે આપણામાં કાંઇ ધ્યાન દેવામાં આવતું નથી અને તેનું ફલ આપણે નજરે નજરે ભોગવીએ છીએ. વાસ્તે સૌને મારી નાશ અરજ છે કે આ પુસ્તક તમારા આરોગ્યને વગર પૈસે સંપૂર્ણ ફાયદો આપશે-એથી આ પુસ્તક વારંવાર વાંચન મનન અને તદ્દનુસાર વર્તન કરશો, તેમજ આવા પુસ્તકની પ્રભાવના કરી આ ભવ અને પરભવ પરમ સુખ પામશો.

પતાસા લાડવા નારીએલ વિગેરેની પ્રભાવના કરતા જ્ઞાનની પ્રભાવના કરોડો દરજ્જે ઔષ્ઠ છે.

કુદરતી ઇલાજ સમાન કોઇ ઇલાજ ઔષ્ઠ નથી કારણ કે આ ઇલાજમાં પૈસા બેસતા નથી, દવા ખાવી પડતી નથી અને ફાયદો અનહદ થાય છે.

લી૦ જયચંદ્ર મહારાજ.

સુરેષુ કિં બહુના,

અખીલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ.
વગર દવાએ તમામ રોગોને જડમૂલથી મટાડવા માટેની
એક સંસ્થા સ્થાપી છે.
તેનું નામ.

“અખીલભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ” ઉદ્દેશ:—

- ૧ જેઓ દવા દારૂથી કંટાળેલા હોય, ડોક્ટરોને શી દષ્ટ દષ્ટને થાકી ગયા હોય, છતાં નિરાશાના ખાડામાં ઉતરી ગયા હોય તેવાઓના રોગો વગર પસે મટાડવાનો ઉપાય (કુદરતી ઇલાજ દ્વારાએ) બતાવવો.
 - ૨ આ જ્ઞાનના ફેલાવા માટે ભાષણથી તેમજ લેખથી ચળવળ કરવી.
 - ૩ આને લગતા હેંડબીલો છપાવી મફત વહેંચવા.
 - ૪ આ બાબત (કુદરતી ઇલાજ) ના પુસ્તકો છપાવી તદ્દન મફત અગર અર્ધ કીંમતે દેવા.
 - ૫ આ વિષયના ઇંગ્લિસ લંખોના આપણી ભાષામાં ભાષાંતરો કરાવી છપાવવા.
 - ૬ વિદ્વાનો પાસે આ વિષે ભાષણો કરાવવા.
 - ૭ જાહેર પ્રજાને અસર થવા માટે આ પ્રયોગોના નાટકો કરાવી દેખાડવા એટલે આ (કુદરતી) ઇલાજથી થતા ફાયદાના નાટકો દેખાડવા.
 - ૮ રોગીઓને પોતાના મકાનમાં રાખી ઇલાજ અજમાવવા સાથે અન્ન વસ્ત્ર પણ્ય દેવું.
 - ૯ જિજ્ઞાસુ મહાશયોને તથા શુદ્ધિમાન વિદ્યાર્થીઓને કુદરતી ઇલાજ શીખવાડવા માટે કોલેજ સ્થાપવી.
- તા. સાક્ષતા દેનારે અગર રોગીઓએ નીચેના સ્થરનામે પત્રવ્યવહાર કરવો.

જયચંદ્ર મહારાજ.

C/o શા. મુરજીલાલ મેઘજી ખંડવા (P. B,

અખિલ ભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘમાં થનાર મેંબરો માટે નિયમો

આ જન્મ મેંબર

- ૧૦૦) જેઓ રૂપીઆ સો આપે તે પહેલા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.
૫૦) જેઓ રૂ. પચાસ આપે તે બીજા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.
૨૫) જેઓ રૂ. પચીસ આપે તે ત્રીજા વર્ગના આ જન્મ મેંબર થાય.

વાર્ષિક મેંબર

- ૧૨) જેઓ રૂ. બાર આપે તે પહેલા વર્ગના વાર્ષિક મેંબર થાય.
૬) જેઓ રૂ. છ આપે તે બીજા વર્ગના વાર્ષિક મેંબર થાય.
૩) જેઓ રૂ. ત્રણ આપે તે ત્રીજા વર્ગના વાર્ષિક મેંબર થાય.
તા. ક. સામાન્ય સહાયતા તરીકે ગમે તે રકમ દેવાય છે.
અને તેની પ્હોંચ મળે છે.

અખિલભારત કુદરતી ઇલાજ પ્રચારક સંઘ

મેંબરોને લાભ.

- ૧ આ સરથામાં થનાર આ જન્મ તથા વાર્ષિક એમ બન્ને પ્રકારના મેંબરોને એકતો પરાપકારનો મહાલાભ મળે છે.
- ૨ બીજો પ્રત્યક્ષ લાભ એ કે—તેઓના રોગો મટાડવા માટે ઘર બેઠે (કાગલ પત્રના પણ ખર્ચ લીધા વગર) અમૂલ્ય સલાહ મળવી.
- ૩ આ જન્મ મેંબરોને આ સંઘ તરફથી છપાતા તમામ પુસ્તકો $\frac{1}{2}$ કીંમતે મળે.
- ૪ વાર્ષિક મેંબરોને તે તે વર્ષમાં છપાએલ પુસ્તકો $\frac{1}{2}$ કીંમતે મળે.
નોટ:—આ રીતે બન્ને પ્રકારના લાભો કાંઈ જેવા તેવા નથી,
માટે તમારા નામો મેંબરની પંક્તિમાં તર્ત લખાવવા તસ્તી લેશો.

શરનામું:—

જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા મુરજીલાલ મેઘજી ખંડવા (C. P.)

અમારી સલાહ.

- ૧ ઉપવાસથી રોગ મટાડવો એ અમારી પહેલી સલાહ છે.
- ૨ ફલ, દુધ, પાણી વિગેરેથી રોગ મટાડવો એ અમારી બીજી સલાહ છે.
- ૩ કસરતથી રોગ મટાડવો એ તો સૌથી ઉત્તમ સલાહ છે.
- ૪ કંઈ ન બને તો છેવટે નિર્દોષ નિર્ભય દેશી વનસ્પતિથી બનેલ દેશી દવાઓથી રોગ મટાડવો એ અમારી છેલ્લી સલાહ છે.
- ૫ ત્રિદેશી દવા વાપરવાની બીલકુલ સલાહ છેજ નહીં.
બને ત્યાં સુધી કોઈ પણ દવા નજ વાપરો કુદરતી ઇલાજથી કામ લ્યો.
- ૧૭ કદાચ જીવ ન રહે તો પૂર્ણ કાલજીથી બનાવેલ દવા વાપરો નહીં કે સહેલીને સસ્તી.
- ૮ જોટલું સોંધું તેટલું મોંધું અને જોટલું મોંધું તેટલુંજ સોંધું સમજો.
- ૯ સૌથી પહેલાં કુદરતી ઇલાજકારોની સલાહ લ્યો.
- ૧૦ સૌથી પહેલો નંબર કુદરતી ઇલાજ. બીજો નંબર દેશી દવા વિદેશી દવાનો તો નંબરજ નથી. આ માટે અમારું કુદરતી ઇલાજ (ભાષણ) કિ. ૦—૧—૦

જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા. મુરજીભાઈ મેઘજી.

ખંડવા. (G. I. P. R.)

અમૂલ્ય પુસ્તકો.

(આ પુસ્તકોથી ડાક્ટરોનાં ખીલ ખચશે એ ફાયદો પુસ્તકની કીંમતથી સો ગણો છે—આ વાત પુસ્તક વાંચ્યા વિચાર્યા પછીજ માલમ પડશે.)

દરેક રોગોને ચોક્કસ મટાડનાર

કુદરતી ઇલાજ નંબર ૧ લો.

ઉપવાસ અથવા

૧૦૦) સો વર્ષ ઉપર જીવવાનું શાસ્ત્ર.

વાંચનાર સન્નજન ! વગર દવાએ રોગો મટાડવામાં આવે છે—જરીક ખાત્રી કરવાની તકલીફ લેશો કે ?

માત્ર આઠજ દિવસમાં અર્ધો રોગ મટાડી ચમત્કાર બતાવાય છે.

જેઓ દવા દારૂથી કંટાળેલા હોય, હજારો રૂપિયા ડાક્ટરોને દીધા છતાં ફાયદો ન પામતાં નિરાશ થઇ બેઠા હોય, જેઓના રોગો ધણા પુરાણા થઇ ગયા હોય, જેઓના રોગો માટે કોઇ ઉપાયો રહ્યા ન હોય—તેવાઓને આશીર્વાદ સમાન ખોલાધરી દઇને કામ કરનાર—ખીન ખર્ચાલ આ કુદરતી ઇલાજનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. અમેરીકામાં ત્રણ કોડ મનુષ્યોએ અજમાયસ કરી જોયું છે. ત્યાં આવા પુસ્તકની (૫૦૦૦૦૦૦) પચાશ લાખ કોપી ખપી ગઇ છે.

આ પુસ્તકના લખાણ મુજબ વર્તવાથી તમારા રોગો ગયાજ સમજો. કી. ૮-૮-૦.

કુદરતી ફલાજ (ભાષણો)

આમાં કુદરતી ઇલાજના ઉત્તમ ત્રણ ભાષણો એવા સરસ છે કે—વાંચનારના મનમાં કુદરતી ઇલાજનું આબેહુબ રહસ્ય સમજાઈ જાય. કી. ૦—૧—૦

જયજ્ઞાન સૂત્ર

બુદ્ધિનાં ખજાના રૂપ, અર્થ ગાંભિર્યરૂપ, અદ્વિતીય સ્વરૂપ પ્રગટ પ્રભાવરૂપ, અનહદ જ્ઞેય ગુણ ગુંજારવ કરતું—હજારો શિખામણોનો સાર એક શિખામણમાં આવી જાય અને મ્હોંડે રાખવાનું સુગમ પડે એવા સૂત્ર રૂપે આ ગ્રંથ ગુંથવામાં આવ્યો છે. અને હેઠે તદ્દન સ્ફુટ રૂપે સમજાય એમ અર્થ આપવામાં આવેલ છે.

(ખાસ લાણી, પ્રભાવના ભેટ-કરવા યોગ્ય છે. કી. ૦—૩—૦
લીલાવતી ગણિત

ઠોઠ માણસોને પણ બુદ્ધિ આપનાર, બુદ્ધિવાનોની બુદ્ધિને વધારનાર, બુદ્ધિ પરિક્ષાના રૂપ) પ્રશ્નોત્તર સહીત (૧૨૫) વિષયો એવા આપ્યા છે કે ગમત સાથે જ્ઞાન થાય અને બહેવારમાં અનેક રીતે ઉપયોગી થાય એવા ગણિતનાં સમુદ્ધાની આ ચોપડી છે. એકવાર હાથમાં આવ્યા બાદ છોડવાનું મન થાયજ નહીં જેમ જેમ ખ્યાલ પહોંચતો જાય તેમ તેમ વિશેષ આનંદ થતો જાય આવું અપૂર્વ પુસ્તક છે છતાં કી. ૦—૪—૦

જૈનધર્મનો સાર (૫૮)

દરેક—દેરાસર, ઉપાશ્રય, લાયધેરી, તેમ ધરમાં રાખવા યોગ્ય અહોનિશ વાંચન મનન કરવા યોગ્ય, મોટા પુસ્તકોના સાર રૂપ આ ૫૮ મઢાવીને રાખવા યોગ્ય છે.

બંધુઓ ! જ્યારે ધરને શોભાવવા બીજા નમાલા ફાળવે ચીત્રો રાખે છે ત્યારે આ તો જ્ઞાન અને શોભા બન્ને આપતું હોવાથી ખાસ રાખવા યોગ્ય છે. અને તેથી ડાહ્યા ફાયદો થશે.

કી. ૦—૨—૦ (ખાસ--પ્રભાવના—ભેટ કરવા યોગ્ય છે)

આવક ધર્મ ભાગ ૧ લો.

આવકોનાં પારંભિક મુખ્ય કર્તવ્યોનું વિચાર કરાવતું, સચોટ ઉપદેશ આપતું, બાળકોને મોઢે કરવા યોગ્ય. અપૂર્વ જ્ઞાનને સાદા શબ્દોમાં સૌને સમજ પડે તેમ બતાવતું પાઠરૂપ છે. જૈનશાળામાં ચલાવવા લાયક તેમ (ખાસ—લાણી પ્રભાવના ભેટ કરવા યોગ્ય છે) વિશેષે કરી જ્ઞાનના પ્રથમ સોપાન રૂપ છે. એક પુસ્તકની કી. ૦ - ૬—૦ (પ્રભાવના માટે વધારે દોનારાએ પત્ર દ્વારાએ પુચ્છવું)

ધર વૈદક (ધરગતુ ઉપાય)

(આ માંહીલા દરેક ઉપાયો સહેલા અને અનુભવેલા છે.)

જેઓ પોતાના શરીર સુધારવાને માટે પણ ઉપવાસ ન કરી શકે તેવાઓને માટે તદ્દન નિર્ભય ઉપાયો આમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. અત્યંત સહેલા અને સુખકર ઉપચાર બતાવનાર આ જેવો બીજો ગ્રંથ તમને મળશે નહીં. નામ પ્રમાણે મુખ્યતાએ ૧૦૦) સો અને તેનાં અંતર્ગત બીજા અનેક રોગોના ઉપાયો આમાં છે.

પુસ્તક બનાવવાનો હેતુ

(દોહરા)

૧. આવે રોગ અચાચકે. દવા કદી નવ હોય; સહેલા સરસ ઉપાયથી, સુખી થાય સહુ જાય.
૨. અથવા વનોકે નગરમાં, અકરમાંત કંઈ થાય; આ પુસ્તક પ્રભાવથી, બ્યાધિ સર્વે જાય.

આ બુકથી ફાયદો

૩. ડાક્ટર, વૈદ્યને તેડવા, ધક્કા નવ ખવાય; પૈસા દેવા નવ પડે, વળિ રોગ મટી જાય.

(ચોપાઈ)

૪ કળિયુગમાં ઉપજે બહુ રોગ, તેથી જનને પ્રગટે શોગ; ડાક્ટર
છ ગુણા માંગે દામ, તો પણ અંતે થાય નકામ.

૫ દયા ધરી દીલમાંહી અપાર, તેથી ચોપડી કરી તૈયાર; વાંચી
સમજે સૌ નરનાર, તો મુજબન લહે હર્ષ અપાર,
મનહર છંદ

૬. મખીચુસ બાયલા નમાયલા જે હૃદયમાં;
પૈસા માટે મકકે જાય, રોગ દુઃખ સહે છે,—
આરોગ્યના નિયમેની, કશી દરકાર નહીં;
ચસમા ચડાવી પછી, અંધાપાને સહે છે,—
ડાક્ટરોને દામ દીએ, ડાક્ટરો તો 'ડામ' દીએ;
તો પણ રૂપૈયા આપી, અંતે દુઃખ લહે છે.
દયા શુદ્ધિ ધરી દીલ, એવાએને માટે આ મેં;
ચોપડી બનાવી એમ, જ્યયંદ્ર કહે છે.

૭. આશીયાળી કરવી ન પડે; પછી કોઇ તણી;
દવા માટે ફાં ફાં ક્યાંહી, મારવા પડે નહીં,—
અરણ્યમાં અકસ્માત. કોઇ જો બનાવ બને;
કહો લાઈ દવા માટે, નર જાય ક્યાં તહીં,—
ડાક્ટરો છ ગુણા દામ, લેઇ પછી દવા આપે;
રોગ જાય કે ન જાય, શીકર તેની નહીં,—
દેખી એવું કામ તેથી, દયા દીલમાંહી ધરી;
જ્યયંદ્રે ચોપડી આ, પ્રગટ કરી સહી.

દોહરો

૮ રોગી તનથી થાય નવ, ધર્મ કર્મ સંસાર;
માટે પુસ્તક આ લઇ, કરો રોગ સંહાર,

કીંમત. ૦—૪—૦

જય ષકવીસ વિષા

નામ પ્રમાણે અમૂલ્ય જ્ઞાનનાં ભંડાર ૩૫ એકવીસ વિદ્યાઓનું વર્ણન આ ચોપડીમાં છે. વધારે વખાણુ ન કરતા માત્ર તેની અનુ-ક્રમણિકા જ આપી જવા ઉચીત ધારું છું કે જે વાંચવાથી આપો આપ પુસ્તક માટે આદરભાવ ઉત્પન્ન થશે.

૧. કસરત. આમાં આસન વિગેરે ૩૫ વિષયો છે.

૨. ત્રાટક વિધ્યાર્થી થતા ચમત્કારોનું દર્શન. આમાં ૧૦ વિષયો છે.

૩ ધડીયાલ ન હોય છતાં કેટલા વાગ્યા છે તે જાણવાની રીત.

૪ તારીખ વાર કયી તારીખે કયો વાર તેનું ગણિત.

૫ ચસમા ન આવવા દેવાનો ઉપાય.

૬ આવેલ ચસમા ઉતારવાનો ઉપાય.

૭ કયી કયી વસ્તુઓ ખાવાથી બુદ્ધિમાં વધારો થાવે છે યાને બુદ્ધિને વધારવાનો ઉપાય આમાં ત્રણ વિષય છે.

૮ કયી કયી વસ્તુઓ પાંસે રાખવાથી ફાયદો થાય છે. આમાં અજન્યબ રચ (માત્ર ચોપડવાથી જ રચ લાગે તેવો ઉપાય છે.)

૯ કયી કયી વસ્તુઓ ખાવાથી નુકશાન થાય છે વિગેરે.

૧૦ અશીલુનું બંધાણુ છોડાવવાનો ઉપાય.

૧૧ દરેક મંત્રાક્ષરોનાં ખુલા અર્થ, આ મંત્રો ખાસ જુના ભંડારોમાંથી તાડપત્રના પુસ્તકોપરથી ઉતારેલા છે. (આમાં ૩૨ વિષયો છે.)

૧૨ સમકોટી ચંત્ર માળા (આમાં ૧૭ વિષયો છે)

૧૩ ચાલીસ ચમત્કાર (આમાં ૪૦ વિષયો છે.)

૧૪ અંગ ફરકવાથી લાલાલાલનું કથન (આમાં ૪૦ અંગોનું વર્ણન છે)

૧૫ છીંકનું શુભાશુભ ફલ.

૧૬ સ્વપ્નોનું શુભાશુભ ફલ (આમાં ૪૦ સ્વપ્નો ઉપરાંત પણ બીજી ઘણી બાબતો છે.

૧૭ અઠાવીશ નક્ષત્રોની સમજ અને ભોજન વગેરે.

૧૮ કાર્ય સિદ્ધિ માટે ચમત્કારિક મુહૂર્તો (આમાં મહેંદ્રાદિક તદ્દન નવા ચોઘડીયા છે. ઉપરાંત બીજી ઘણી બાબતો છે)

૧૯ સ્વરોદયથી ત્રીકાલનું જ્ઞાન

૨૦ સામુદ્રિક જ્ઞાન (આમાં માપ રેખા ગુણ વિગેરે ઘણી ઘણી વાતો છે.)

૨૧ દરેક રોગો મટાડવાના રહેલા ઉપાયો.

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ આપ પ્રશંસા કર્યાવગર રહેશે જ નહિ.

સૌને લાભ મળે એવા હેતુથી કીંમત ઘણીજ થોડી રાખી છે. મહેનતના પ્રમાણમાં પુસ્તકની કીંમત અમૂલ્ય છે. કીં. ૧—૦—૦



શ્રી સદ્ગુરુ ભગવાન [ગૌતમ ગુરુ] ની પૂજા.

ભગવાન મહાવીર સ્વામીનાં પ્રથમ શિષ્ય સર્વ લખિંધ મંપજ ઇચ્છિત સુખ સમૃદ્ધિ દાતાર ગણધર શ્રી ગૌતમ ગુરુની અતિ મનોહર રાગમાં અષ્ટ પ્રકારી પૂજા સૌ જ્ઞેન બંધુઓને ભણાવવા યોગ્ય છે.

આ પૂજા જો કે ત્રણસોને સાઠે દિવસને માટે છે તથાપિ નિચેના ત્રણ દિવસોએ તો ખાસ કરી ભણાવવીજ જોઈએ, કારણ સહિત દિવસોનાં નામ.

૧ કાર્તિક શુકલ ૧ શ્રી ગૌતમ ગુરુને કૈવલ્યજ્ઞાન થયું છે.

૨ કાર્તિક શુકલ ૧૨ તેઓ રાજગૃહી નગરીમાં નિર્વાણ પામ્યા છે.

૩ વૈશાખ શુકલ ૧૧ મિથ્યાત્વ છોડી દીક્ષા લીધી છે. તેથી ઉપરના ત્રણે દિવસ ખાસ સાચવવા જોઈએ, લોકોને તો તેમના પ્રત્યે ભક્તિભાવ તો અનહદ છે પણ જણાવનાર કાંઈ નહી હોવાથી ગફલતમાં ચાલ્યું જાય છે.

ગુરુ પદમાં તેમનો નંબર સૌથી પહેલો છે વાસ્તે તેમની સેવા પૂજા કરી બહુ માન સાચવવું જોઈએ.

દીવાળીને દિવસે સૌ કાંઈ લખે છે કે કે શ્રી ગૌતમ સ્વામીની લખિંધ હોજો એજ આ ગાતમ સ્વામી છે તો પૂજન કર્યા બાદ એકમને દિવસે તેમની પૂજા કેમ ન ભણાવવી ? અવશ્ય ભણાવવી જ જોઈએ. કી. ૦—૩—૦

સામટી નકલ લેનારને અર્ધ ભાવે દેવામાં આવશે.

ઉપરના તમામ પુસ્તકો મળવાનું સરનામું:—

જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા. મુરજીભાઈ મેઘજી ખંડવા (G.I.P.R.)
બાકી તમામ જાણીતા શુકસેવકો પાસથી પણ મળશે.

વિજ્ઞાપિ

પુરૂષોએ પાળવાની અને સ્ત્રીઓએ સમજવાની આવશ્યકતા તે નામનું દરેક પોતાની મેળે સમજી શકે તેવું નાનકડું પુસ્તક તેના ખર્ચ સાથે એક આનાની ટ્રીકીટો મોકલનારને મોકલવામાં આવશે.

ધાતુક્ષીણુતા—વિર્યનાશનાં લક્ષણો.

૧ ધણા ચાલાક મનુષ્યો અસ્વભાવીક ધીરજ રાખી નિર્લજ અને છે, તેના શરીરમાં વિર્ય નાશના તમામ ચિન્હો ખુલ્લી રીતે પ્રગટ થયેલાં જોવામાં આવતાં છતાં, તેઓ ખરાબ ચિન્હો ધારણ કરી જનસમાજમાં મોટા ડોળ—ડીમાકથી ચાલે છે. આ પ્રમાણે ચાલવામાં તેમનો હેતુ પોતાના દુર્ગુણો લોકોને જણાવવામાં નહીં આવવા દેવાનોજ છે, પણ તેમાં ખીચારા ફસાય છે.

૨ પ્રથમનો મધુર સ્વભાવ નહાયે ક્રોધી ચીડીઓ અને ઉદાસ બને છે. કામી મનુષ્યને ઘણો ક્રોધ હોય છે.

૩ ક્રોધ દેખાતો વ્યાધી નહીં હોવા છતાં, શરીર વૃદ્ધ સરખું દુર્બળ અને ક્ષીણ હોય છે. યુવાવસ્થાનો ચળકાટ—ચમત્કાર નહીં દેખાતાં ઉત્સાહસુન્ય જીવવા છતાં મુઝા સરખી સ્થિતિ થવી, એ વિર્યહીનના પ્રમાણો છે.

૪ કામી મનુષ્ય બહુ રોગી હોય છે, અને રોગી સ્ત્રી—પુરૂષ ધણા કામી હોય છે.

૫ ક્રોધ પણ કામ કરવાની તીવ્રતા, હિમ્મત, અને તાકાત ન હોવી, કામ કરવામાં કંટાળો અને આળસ થવી, દરેક કામ કઠિન અને અસંભવ દેખાવું, હાથ લીધેલું એક કામ પુરું નહીં કરતાં તમામ

કામ અર્ધા કરી વચગાળે છોડી દેવા: શરૂઆતમાં સુરા-મોટા ઉત્સાહ બતાવી, હાંખી હાંખી વાતો કરી. છેવટે તમામ કારભાર-થંડોગાર પાડી નાખવો, એ વિચિત્રનાશના ચિન્હો છે.

૬ મનમાં નિરાશા ચિંતા, બીતી, વિષયભાવના અને ક્રમતાકાત-પણું, ચિત્ત બહુ નિર્બળ, ચંચળ, પાપવાળી દ્રષ્ટિ એ સર્વ હિત વિચિત્રની હીનતા બતાવનાર નવ પગથીયા છે.

૭ સ્ત્રીઓમાં આવવું જવું, ઉડવું બેસવું, ચોર વૃત્તિથી અથવા નિર્લજ્જપણાએ એમ નિહાળવાની ચેષ્ટા કરવી, એ નામદની નિશાની છે.

૮ ઐરાંની માફક વાળને વાંકાચુંકા, ટાપટીપથી અત્રંકૃત કરી વાળ સફેદ થયા હોય તેને કલ્પથી કાળા બનાવી જીવન દેખાવાનો ડોળ ધારણ કરવો. એ પાપી દ્રષ્ટિ અને પાપી મનનું પુર્ણ કારણ છે. કામવિકારનાં રપટ ચિન્હ છે.

૯ વીર્ય પાંણી સરખું પાતળું હોય—વસ્ત્રપર પડેલા ડાઘ પણ જોવામાં આવે નહી, એ ધાતુ ક્ષીણતાની સાખીતી છે.

૧૦ નિંદ્રામાં વિર્ય પાત થાય, એ પાપી દ્રષ્ટિના અને પાપી મનના પ્રગટ લક્ષણો છે.

૧૧ અતી મૈથુનને લીધે અથવા હસ્ત મૈથુનના કારણે જનનેન્દ્રિયની નસો ઠીલી પડવાને સખમે જનનેન્દ્રિય શિથિલ અને નાની થઇ જાય, સામાન્ય વિષયના સંકલ્પની સાથેજ વિર્યપાત થાય. તે સ્ત્રી સમાગમને માટે નાલાયક કરવાના ચિન્હો છે.

૧૨ પેશાબમાં વિર્ય જાય ઝાડે જતી વખતે જોર કરવાથી વિર્યના ખીંદુ ટપકે, દુર્ગન્ધ મારતો પેશાબ થાય, પેશાબે યોગ્ય કારણ વિના ગરમી જણાય અને બહુ મુત્રતાનો રોગ થાય તે પ્રજોત્પતિ માટે નિરાશાજનક બાબત છે.

૧૩ પ્રમેહ, પ્રદર આદિ ભિષણુ વ્યાધિ થવા, એ ભિષણુ વિર્ય-
નાશનાં ભિષણુ લક્ષણુ છે.

૧૪ જનનેન્દ્રિયની જમણી અગર ડાલી બાણુ વાંકા આંકડા
પેઠે વાંકી વળી ઈંદ્રી ઢીલી પડી હોય, પેશાબની ધાર સીધી નહી
પડવી. પેશાબની બે ત્રણ ધાર થવી, તો તે હસ્તમૈથુન, સૃષ્ટિ બાઘ
વર્તન, અત્યંત વિર્યનાશ, અતિ મૈથુન અને નપુષકતાના પ્રત્યક્ષ ચિન્હો છે.

૧૫ વિર્યનાશનું પરીણામ મગજ ઉપર બહુ ભયંકર અસર કરે
છે, મગજ કે માથું ખાલી થવા જેવું દેખાય. કપાળ દુઃખે, સ્મરણુ
શક્તિનો નાશ થાય. શુદ્ધિ મંદ બને, મૂંઢેલી વસ્તુ ભુલી જવાય,
અથવા મોઢે કરેલો વિષય યાદ ન રહે, આવેલું સ્વપ્નું યાદ ન રહે,
એ તમામ અતિ વિર્યનાશના અશુભ ચિન્હો છે.

૧૬ વિર્યનાશનું પરીણામ મગજપર થવાથી ગાંડપણુ આવે છે,
હજારો ગાંડા માણુસોમાં સેંકડો દૃષ માણુસો વિર્યના અતી નાશને
લીધે અને હસ્તમૈથુનના પ્રતાપે ગાંડા થયેલા માલમ પડે છે.

૧૭ મગજ ખાલી હોવાથી ઉભા થતાં એકદમ આંખે અંધારાં
આવી જાય, કાન ચમકે, કે ચક્કર આવે, ઝાડો સાફ ન આવે, ઝાડા
પાતળા અને વારંવાર થાય, મળાવરોધ પ્રમાણે ઝાડાની હાજત રહે,
એ વિર્યનાશના પ્રમુખ ચિન્હો છે.

૧૮ આ નષ્ટ ચિંતનને લીધે, નિંદ્રા ન આવવી, અને આવે
તો અર્ધ જાગૃત અથવા કુંભકર્ણુ સરખી આવે, અને ઉઠતી વખતે
આંખો જડ જેવી દેખાય-તત્કાળ ઉઠી શકાય નહી, અસ્વાભાવિક
ખોટી ભૂખ લાગે. અથવા ભૂખ મરી જાય, કે અન્ન પચવવાને અસ-
મર્થ બનવાને અને વારંવાર મોં આવવું તે ધાતુક્ષીણતાનાં લક્ષણુ છે.

૧૯ વિર્ય નાશને લીધે કફ, દમ, ક્ષય જાતીને। પાંસળાંને દુઃખાવો છત્યાદીક અનેક જાતીની વ્યાધીઓ થાય છે, એવા મનુષ્યો ક્યારે મરશે તેનો ભરૂંસો નથી.

૨૦ હાથ પગના સાંધા ઢીલા-શીથીલ પડવા, સંધી વા થવો, હાથપગને ખાલીઓ ચડે, હાથના પંજા અને શરીરના સાંધાઓ બરફ જેવા ઠંડા દેખાય, એ વિર્યહીનના લક્ષણ છે.

૨૧ હાથ પગનાં તળીઆએ પરશેવો થવો, એ ધાતુના ખરાબ ચિન્હો છે.

૨૨ ઋતુના ફેરફારને લીધે શરીરની પ્રકૃતિ પણ ફેરફારવાળી જણાય, શરદી ગરમી સહન ન થાય, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ વિગેરે નાના પ્રકારના રોગો થાય, દેશમાં જ્યારે કોઇ પણ રોગ ફેલાયો હોય, ત્યારે પહેલાં વિર્યનાશક મનુષ્ય માંદો પડી કાળનેા શિકાર બને છે, અર્થાત્ આવા મનુષ્યોને સર્વની પહેલાં આવી રીતની દશા ભોગવવી પડે છે.

૨૩ વિર્યક્ષિણુ પુરૂષ ખાવા પીવામાં બહુ બુલ્બુલિત વૃત્તિવાળો હોય છે. તેનો ક્યારે અંત આવશે તે કહી શકાતું નથી, મતલબ તે ધારવા કરતાં ઓછું જીવે છે.

૨૪ વિર્ય એ જ શરીરનો રાજા છે. વિર્યહીન પુરૂષ સારહીન વસ્તુ પ્રમાણે વ્યર્થ જીવે છે.

૨૫ સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ અથવા અતિશય વિર્ય નાશને લીધે વાંસાના પાછળના ભાગની કુરોડ વાંકી વળી ધનુષ્ય આકાર બની જાય, એવો મનુષ્ય એક ઘડી પણ સરખી રીતે બેસી શકતો નથી. ગાદીતકીઆ કે ભીંતને આધારે બેસી શકે છે.

- ૨૬ વિર્યહીન મનુષ્ય ઝાઝી વખત ઉભો રહી શકતો નથી. કાંતો વાંકો અથવા ફેડે લાકડીનો ટેકો આપી ઉભો રહે છે, કારણ તે કમ્મરે લાગલો જ હોય છે.
- ૨૭ જે મનુષ્યનો મેરૂ દંડ વાંકો વળી ગયો હોય, તેટલો તેનો આત્મા વધારે પતિત થયેલો હોય છે; કારણ કે વિર્યસ્થાનને મેરૂ દંડ સાથે નિકટ સંબંધ છે.
- ૨૮ છાતીના અવયવો છિન્ન ભિન્ન થાય, વિસ્તૃત બને, કે નીચા ઉંચા દેખાય એ વિર્ય નાશના લક્ષણ છે.
- ૨૯ અંડવૃદ્ધિ-રક્ત ઉતરવો-વધરાવલ થવી, તે વિર્ય હીનના લક્ષણો છે.
- ૩૦ શરીર અને મનથી દુર્બળ હોય, અને ખોલવામાં બળવાન થવું, લાંબી લાંબી વાતો કરી, આંબળા જેવડું મીડું વાળવું તે વિર્ય હીનના લક્ષણો છે.
- ૩૧ સ્ત્રી પુરૂષોનો પહેલાનો મીઠો અને મધુર અવાજ નાશ પામી, ખોખરો અવાજ થવો, એ મૈથુન કર્મ-રજ વિર્યનું પ્રયત્ન પૂર્વક સંરક્ષણ નહીં કરવાનો પ્રતાપ છે.
- ૩૨ આંખોની ફરતી ચારે બાજુએ કાળાશ આવી આંખો ખગ્રાસ ગૃહણવાળી થાય છે. એ વિર્ય નાશ કરવાની અને અતી મૈથુનના લયંકર ચીન્હો છે.
- ૩૩ વિર્ય નાશ થતાં શરીરનું વજન તત્કાળ ઘટે છે, ત્યારે આવા વિર્ય ખ્રષ્ટ મનુષ્ય જગતના હલકા અને તુચ્છ તિરસ્કારરૂપ ગણાય છે, આવા મનુષ્ય કેટલીક વખત આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર કરે છે.

૩૪ હાથેલીમાં તથા પગના તળીએ લાલ-અગન બળવી તે ધાતુ-ક્ષીણતાના ખાસ લક્ષણો છે.

૩૫ વિચ્છેદની આવક જવકનો હિસાબ નહી રાખનારાઓ જીવન વ્યાપારમાં વહેલું દેવાળું પુકે છે.

અન્યુપણમાં અને ગેરસમજમાં જે બનવાનું હતું તે બની ગયું: પણ ન્યારથી જાણ્યું અને સમજ આવી ત્યારથી બરાબર લક્ષમાં લેવું જોઈએ, અને ગુમાવેલું પાછું મેળવવા સાડ પ્રયત્ન કરવો અને તેને માટે આ એકજ દવા છે કે જેથી ઉપરના તમામ રોગ નાબુદ થાય છે; અને ધાતુને સુધારનાર, બળ, બુદ્ધિ, આરોગ્ય, આયુષને વધારનાર તેમજ કમોદીપન કરનારી દવા છે. દવામાં રસાયન વિગેરે કાંઈ નથી, જેથી પુટી નીકળવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કી. રા. ૧૨) સરટીરીકેટો વાંચવા ખુદ્લાં છે.

વંધત્વ-વાંઝીયાપણું. (Sterility)

વંધત્વના કારણોમાં વિશેષ સંબંધ સ્ત્રીઓના દરદ સાથે હોય છે. ગર્ભ ન રહેવો તેમાં સ્ત્રીઓનોજ દોષ છે, તેવું ધણા મનુષ્યોનું માનવું છે, અને તેથી પોતાની સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરવા અયોગ્ય છે તેમ માની ખીજી સ્ત્રી કરે છે. એટલું તો ખરું જ છે કે સ્ત્રીના શારીરિક દોષો અને પ્રજેત્પાદક અવયવોની સાથે વિશેષ સંબંધ છે.

વંધ્યત્વનો કશો ઇલાજ નથી એવું અજ્ઞાન લોકોના મોઢેથી સાંભળવામાં આવે છે. પણ તે ખીચારા જાણતા નથી કે વંધ્યત્વપણું તે માત્ર શારીરિક રોગનું કારણ છે. વળી સ્ત્રીઓ પોતાના શરમાળ સ્વભાવને લીધે પોતાની વાત પોતાના પતિને અગર માઆપને કરતી

નથી, તેથી રોગનો ધીમે ધીમે વધારો થાય છે, અને સંતાન વગર આખો જન્મરો અરી અરીને પુરો કરે છે. સ્ત્રી અગર પુરુષ અથવા બંનેની શારીરિક ખામીથી ગર્ભ રહી શકતો નથી. પુરુષોના દોષ પાછળ બતાવ્યા છે અને સ્ત્રીઓના દોષો નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે હોય છે.

૧ સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવોની સ્વભાવિક ખોડ.

૨ કમળ મુખનો સંક્રાંત-સ્ત્રીના અંડની અપૂર્ણ સ્થિતિ.

૩ સ્ત્રીના શારીરિક દોષો, જેવાં કે રજોત્પત્તિની ખામી અગર વિકાર.

૪ શરીર બાકી જવું-એટલે કુદી જવું-મેદ વધવો, અને અત્યંત અશક્તિ.

૫ સ્ત્રીના સ્થાનિક દોષો, જેવા ગર્ભાશયનું પ્રદર-શરીરનું ઘોવાવું ગર્ભાશયનો સોળો, ગર્ભાશયનું ફરી જવું અગર વાંકું થઇ જવું, કમળ મુખનો સોળો અગર તેના ઉપર ચાંદું.

૬ ચાંદી, પ્રમેહ વિગેરે ચેપી રોગો.

૭ પુરુષ બીજના દોષો, જેવાં કે અદ્યવિર્ય, દુષિત વિર્ય, ચાંદી, પ્રમેહ તથા તેના અંગે થતા બીજ અનેક રોગો વિગેરેથી સ્ત્રીઓની થતી ખરાબી.

૮ સ્ત્રી સંબંધ માર્ગમાં સોયો ભોંકવા જેવી વેદના, અક્રડપણું, શીણવાળું, દસ્તાન (અડકાવ) પતિ સંબંધ વખતે પીડા થવી, વિર્ય દોષને લીધે પતિ સંબંધની ઇચ્છા ન થવી, અગર સુક્ષ્મ જંતુ પડવાથી પતિ સંબંધમાં બહુ ઇચ્છા થવી.

૯ સ્ત્રીના સંબંધ માર્ગના જુદા જુદા ભાગોમાંથી ઘોળું, પીળું, ચીકણું પાણી આવ્યા કરવું-શરીરનું ઘોવાવું.

- ૧૦ રક્ત પ્રદર-લોહીવા ઝેટલે લોહીનું પુષ્કળ વહેવું.
- ૧૧ પરીપક્વ ઉંમર થયાં પહેલાં સંસાર વહેવારમાં પડવાથી.
- ૧૨ સ્ત્રીઅંડની અદ્યતા, યોની માર્ગનો સંકોચ કમળ મુખનું બંધ હોવું, વિગેરે કારણોથી અડકાવનું બરાબર નહીં આવવું.
- ૧૩ શારીરિક નાશુકાષ્ટ ગર્ભસ્થાનનો સોજો, રૂતુસાવનો પ્રતિબંધ, વિગેરે કારણોથી ઘણી જ વેદના થઈ અડકાવનું આવવું.
- ૧૪ દર માસે અડકાવ આવવાને બદલે થોડે થોડે દીવસે આવવું, જોષ્ઠએ તે કરતાં વધારે પ્રવાહથી આવવું, દરમાસે ત્રણ ચાર દિવસ દેખાવું જોષ્ઠએ તેને બદલે ઘણા દીવસ અડકાવનું આવવું.
- ૧૫ આંબળની પેઠે ગર્ભાશયનું બહાર નીકળવું.

ઉપરના કારણોથી સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી. પરંતુ અમારી આ દવા વાપરવાથી ગર્ભસ્થાન સુધરી, સ્ત્રીઓ ગર્ભ ધારણ કરવા લાયક બને છે. કો. રૂ. ૧૫) આ દવાનું નામ પુત્ર પ્રાપ્તી છે.

વાયુનો અકસીર ઇલાજ.

વાતર તૈલ

ગમે તેવા સાંધા રહી ગયા હોય, વા આવ્યો હોય, કાનમાં સથુકા મારતા હોય-આ વિગેરે બીજા પાંચ અનેક રોગો પર આ તૈલ અસરકારક નીવડેલ છે. આ તૈલનું ખુબ જોરથી માલીશ કરી ગરમ પાણીનો બાફ દેવાથી થોડાસાં આરામ મળશે. કો. શીશી એકનો રૂ. ૧-૪-૦

અમોઘ ઘી.

આ ઘી તમામ ગરમીને મટાડી શરીર રૂબરૂ કરે છે. નીંદ લાવે છે. કીંમત શીશી એકના રૂ. ૨)

વીર્ય વઝ્ર.

આ દવા ખાવાથી વીર્ય ઘટ મજબુત થાય છે, અને એથી તમામ શરીરમાં તાકાત આવે છે. કીંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૪)

સર્વે રોગો ઉપર તાત્કાલિક અસર કરનાર

અમૃત જ્યની ગોળીઓ

માત્ર ઉપવાસ કરવાથી જ બધા રોગો મટી જાય છે પણ આમ કરવું કેટલાકને કઠીન માલમ પડે છે, તેવાઓના બલાને માટે આ નીચે લખેલી દવા શુદ્ધ વનસ્પતિની બનાવેલી હોવાથી તદ્દન નિર્ભય-પણે સેવન કરવા યોગ્ય છે. તમામ રોગો પર ફાયદો કર્તા છે પણ વિશેષે કરી-હાથ પગની કળતર, લોહીનો ખીગાડ, નબલાઇ, પેસાબમાં કે સ્વપ્નમાં ધાતુનું જવું વિગેરે રોગો પર તો ખાસ રામબાણુ ઇલાજ તરીકે સાખીત થયેલ છે. સવાર સાંજ એકેક ગોળી ખાઇ ઉપર પાશેર દુધ પીવું. પરહેજ તરીકે તેલ મરચાં ખટાઇ ન ખાવા આમ કરવાથી દવા ડાહ્ય ગુણુ કરશે. કદાચ પરહેજ ન પળાય તો પણ દવા નુકશાન તો કરશેજ નહીં. એ બાબત પુરી ગેરંટી છે. એક મહીનામાં સાઠ ગોળી ખાવાથી અલૌકિક તાકાત આવશે. સાખીતી માટે વાંચો અમોને મળેલ હજારો સર્ટિફિકેટો.

કીંમત ૩૦ ગોળીના રૂ. ૧)

ઉત્તમ રસાયન.

આ રસાયન સેવવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ બલ રહે છે. ઉપર ઘી દુધ ખાવ તો વધારે ગુણુ કરે ન ખાવ તો ગરમી કરેજ નહીં આવું અમૂલ્ય રસાયણ ખીજે મળશે જ નહીં.

કીંમત ૧ તોલના રૂ. ૫)

અમૃત જીવન.

સ્ત્રી-પુરૂષોમાં વીર્ય નાશના-ધાતુ ક્ષીણતાનાં લક્ષણો ખાસ વાંચી વિચારી લક્ષમાં લ્યો.

અમૃત જીવન નીચેના રોગો માટે ખાસ ધલાજ તરીકે છે.

- ૧ પેશાબ કરતી વખતે, ઝાડે જતી વખતે પહેલા અગર પછીથી ધાતુ જવાથી.
- ૨ સંસાર સુખમાં ઘણું લુબ્ધ રહેવાથી.
- ૩ નાદાન ઉમરમાં કુટેવ-હાથ રસથી.
- ૪ સહેજ વાતમાં ધાતુનું ખલીત થવું.
- ૫ ચાલીસ વરસની ઉમર પછી અશક્તિનું શરૂ થવું. અમૃત જીવન પુરૂષોની ક્રમતાક્રમ માટે અકસીર દવા છે.

કીંમત રૂ. ૧૨)

વનગીતા શાસિ.

શ્રીઓના અનેક રોગો પર આ દવા પોતાના નામ પ્રમાણે
શાંતિ આપે છે. નીચેના રોગો સાર ખાસ સંતોષદાયક છે.

- ૧ પ્રદર—નખળાઈ, જવી—શરીરનું ઘોવાવું.
- ૨ અતિ આર્તવ—લોહીવા.
- ૩ વ્યુનાર્તવ, નષ્ટાર્તવ—અટકાવ ન આવવો તે.
- ૪ પિડીતાર્તવ—અત્યંત પીડા સાથે અટકાવ આવવો તે.
- ૫ ગર્ભાશયનો વરમ.
- ૬ ગર્ભાશયનું સ્થળાંતર—ખશી જવું.
- ૭ પતિ સંબંધ વખતે પીડા થવી.

શ્રીઓનાં વધ્યત્વ મટાડવા આ દવા છે.

કીંમત રૂ. ૧૫)

જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા. મુરલિભાઈ મેગલ.

ખંડવા. (G. I. P. R.)

સમાપ્ત.

અચિલ ભારત કુદરતી ફલાજ મચારક સંઘ તરફથી મલતા અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તકો.

૧ કુદરતી ઇલાજ નં. ૧ લો (ઉપવાસ), અથવા સો વર્ષ ઉપરનું જીવવાનું શાસ્ત્ર	૦-૮-૦
૨ કુદરતી ઇલાજ નં. ૨ જો (બ્રહ્મચર્ય)	૧-૦-૦
૩ કુદરતી ઇલાજ બાપણો	૦-૧-૦
૪ જયમાન સૂત્ર	૦-૩-૦
૫ શ્રાવક ધર્મ બાગ ૧ લો. ચોથી આવૃત્તિ	૦-૬-૦
૬ લીલાવતી ગણિત	૦-૪-૦
૭ શ્રી સદ્ગુરુ ભગવાન ગૌતમસ્વામીની પૂજા, બીજી આવૃત્તિ	૦-૩-૦
૮ જૈન ધર્મનો સાર પટ	૦-૧-૦
૯ એકવિસ વિદ્યા.	૧-૦-૦
૧૦ ધર વૈદક (ધરગતુ ઉપાય)	૦-૮-૦
૧૧ તમારો ફરજ	૦-૧-૦

સરનામા:—

(૧) જયચંદ્ર મહારાજ

C/o શા. મુરજીભાઈ મેગજી.

ખંડવા (સી. પી.)

(૨) જયચંદ્ર મહારાજ.

C/o મુનીમજી કેસરીમજી સંઘવી.

જીલ્લા ચાંદા (સી. પી.) મુ. બાંદક

(૩) બાળીતા બુકસેલરો.

